أناقة المرأة ولباقة الرجل وفن الإتيكيت

- كيف تصبحين امرأة رشيقة
- أعشاب مفيدة للشعر
- من أجل وجه أكثر نضارة
- تخلصى نهائياً من حب الشباب
- الوصايا العشر للمرأة الأنيقة
- كيف تكون لبقاً مع الجنس الآخر
- من فنون الإتيكيت

إعداد
جيهان محمد عبد القادر

الدار الذهبية



الدار الذهبية للطبع والنشر والتوزيع

٨ ش الجمهورية - عابدين - القاهرة - ت : ٣٩١٠٣٥٤ - فاكس : ٧٩٤٦٠٣١

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

لا تزال العلاقة بين الرجل والمرأة تشكل بؤرة الاهتمام لدى قطاع عريض من الجنسين، فالمرأة هى الأم والأخت والخطيبة والزوجة وزميلة العمل..

وهذه العلاقة مستمرة ودائمة ما دامت الحياة، وكثيراً ما فشلت زيجات وتفسخت خطوبات وتحطمت علاقات نتيجة الجهل بفنون التعامل بين الجنسين.

أو نتيجة لجهل أحدهما باهتمامات الآخر، وعدم تقديره لحاجاته، وقلة خبرته فى التعامل معه..

وقد يكون أيضاً نتيجة إهمال أحدهما لا سيما المرأة فى نفسها، وعدم اهتمامها بمظهرها مما يدعو لصرف النظر عنها والانشغال بغيرها..

إنها مشكلة أناقة المرأة ولباقة الرجل وفنون (الإتيكيت)، أو الذوقيات المطلوبة، والمناسبة فى التعاملات المختلفة..

إنه ـ ومن المفترض أن ـ المرأة بطبيعتها تحب الجمال، وتسعى للأناقة، وتعشق كل جديد، وهى كذلك إلا القليل النادر، لكنها قد تنشغل بأمور أخرى فتنسى أنها يجب أن تهتم بأناقتها حتى لا تخسر زوجها على سبيل المثال، ولا

تقتصر الأناقة على سن معين دون غيره، فإن اهتمام الفتيات بالأناقة قد يفوق اهتمام السيدات، وهو كذلك بالفعل..

وهذه الفصول عن أناقة المرأة ولباقة الرجل وفنون (الإتيكيت) تعطى الجنسين الكثير من المعلومات، والتى هى خلاصة قراءات مستغرقة فى هذا المجال.

وتستعرض آراء الخبراء والمتخصصين، ونقدم للمرأة والرجل على حد سواء هدية بسيطة متواضعة هدفها أن يحسن كل منهما التعامل مع الآخر..

وأن تفهم المرأة ما عليها، وأن تهتم بمظهرها بما يتوافق مع الدين والأخلاق، فالأناقة لا تعنى الانحلال من القيم أو تعرية أجزاء من الجسد أمام الأجانب أو فى الطريق العام.

كذلك لا تعنى لباقة الرجل أن يتحدث مع أى امرأة بدون سبب، أو يقحم نفسه مع النساء فى أحاديث فارغة، إنما تعنى تفهم الرجل لطبيعة التعامل مع المرأة فيحسن التعامل معها فى حدود التعامل العادى بكل احترام، ثم النقطة الأخرى وهى الأهم أن يحسن الأزواج والزوجات فهم احتياجات بعضهما البعض، حتى يصلا إلى أعلى درجات الانسجام والتوافق..

وأسأل الله تعالى التوفيق والرشاد، وأن ينفع بهذا الكتاب كل قارىء له من الجنسين. والحمد لله رب العالمين.

جيهان محمد عبد القادر

غرة شعبان ١٤٢٣ هـ


«أناقة المرأة»



الرشاقة والأناقة

الرشاقة وأهميتها.. السمنة وخطورتها:

الرشاقة والسمنة كلمتان أخذتا الكثير من تفكير المرأة فالمرأة بطبيعتها تحب أن تظهر جميلة جذابة وبالتالى فأولى خطوات أناقتها ومظهرها السوى اهتمامها برشاقتها وبعدها عن كل ما يقربها من السمنة هذا العدو الذى يحارب كل مظهر أنيق.

فالرشاقة هى الهدف الأساسى للمرأة المتطلعة إلى عالم الجمال حيث أنها تعنى لها المظهر الأنيق والأكثر من ذلك فهى أيضاً بمثابة دليل على الصحة الجيدة والتغذية السوية.

أما السمنة وزيادة الوزن نتيجة تراكم الدهون بنسبة كبيرة فلها الكثير من المخاطر على صحة المرأة والرجل ومن هذه المخاطر التى أثبتتها التجارب والبحوث العلمية:

* تزيد من فرص حدوث أمراض السكر وارتفاع ضغط الدم.

* كما أن السمنة الزائدة فى منطقة الصدر والبطن للمرأة تؤدى إلى تضخم البطين الأيسر للقلب وكذلك تسبب مرض الشريان التاجى من خلال ترسيب الدهون والأحماض الدهنية على جدار هذا الشريان. إذن فالعلاقة وطيدة بين السمنة المفرطة وأمراض القلب.

* كما أن السمنة تسبب ضيقا فى التنفس إثر تراكم الدهون على القفص الصدرى وتحت الحجاب الحاجز مما تعوق تمدد الرئتين.

* كما أن السمنة تؤثر على المفاصل خصوصاً مفصلى الركبة والقدمين.

* وقد أثبتت الدراسات العلمية حديثاً أن السمنة قد ترتبط بحدوث العقم عند السيدات، كذلك تساهم السمنة فى حدوث اضطرابات فى الدورة الشهرية عند السيدات.

هذا كله فضلاً عن أنها تلغى أناقة المظهر والتألق والجمال الذى تسعى إليه كل امرأة.





كيف تصبحين امرأة ذات قوام رشيق؟

هذا السؤال هو الذى يحير كل امرأة تسعى إلى اختراق عالم الأناقة والجمال.. وللإجابة على هذا السؤال تعالى نتتبع هذه الخطوات والشروط الأساسية لكى تصبحى امرأة رشيقة:

● **العزيمة والإصرار:**

بلا شك أنكِ - عزيزتى المرأة - لكى تحققى النتائج المرجوة فى الحصول على قوام رشيق أن تتسلحى بسلاح الصبر والعزيمة والإرادة والإصرار على ذلك فى تحمل مصاعب الإرشادات التى تقدم إليك، وكذا يجب أن تتغلبى على اليأس والملل الكفيلين بهدم كل شىء، ومن العوامل المغذية مثلاً لاكتساب عزيمة وإصرار أكثر التنافس الجماعى، فكم هو أجمل أن يتم التنافس فى إنقاص الوزن مع أهل البيت أو مع الأصدقاء والمتابعة أولاً بأول، فهذا يعتبر من العوامل المشجعة التى تكسبك عزيمة وإصرارًا أقوى.

كذلك - عزيزتى المرأة - يجب عليك أن تصمدى أمام إغراءات الطعام بمحاولة الابتعاد عن مصادره مثل الولائم والعزومات، كذلك فإنه مثلاً جلوسك أمام التلفاز لفترات طويلة يدفعك إلى تناول الطعام لا شعورياً.. وعموما فإن أولى خطوات تحقيق أى هدف هو التسلح بسلاح العزيمة القوية والإصرار المستمر.

● **إتباع نظام غذائى سليم:**

السمنة فى تعريف بسيط تعنى تراكم كميات زائدة من الدهون فى الجسم،

مما يسبب زيادة غير طبيعية فى وزن الشخص بالنسبة لطوله أو لعمره، وتراكم هذه الكميات الزائدة من الدهون يرجع إلى تناول كميات كبيرة من الأطعمة التى تزيد عن احتياجات الجسم، فى مقابل القيام بمجهود جسمانى أقل من اللازم لاستهلاك هذا المخزون الزائد عن حاجة الجسم.

ولكن كيف تعرفين هل أنتِ بدينة أم لا؟

بالطبع النظرة الأولى تحمل انطباعًا صادقًا هل هذا الفرد بدين أم لا، ولكننا إذا أردنا أن نحسبها من الناحية العلمية، نقول أن البدانة هى زيادة الوزن بمقدار ٢٠ ٪ عن الوزن الطبيعى له، والوزن الطبيعى مرتبط حسابه بطول الجسم وبطريقة بسيطة لحسابه، يمكننا أن نطرح ١٠٠ من طول الجسم بالسنتيمتر، فيكون الناتج هو الوزن الطبيعى.. كانت هذه فكرة بسيطة عن التعرف على الشخص البدين.

وبلا شك أقول أن اتباع نظام غذائى سليم هو مفتاح الحصول على قوام رشيق وإليك هذه الإرشادات - عزيزتى المرأة - لاتباع النظام الغذائى المطلوب:-

١ - الملح والفلفل والبهارات هى وسائل الجذب إلى الطعام إذن فتلاشيها أو استعمالها على أضيق نطاق، يعتبر مفتاحًا للنجاة من الأكل الزائد.

٢ - إذا جلست على المائدة ووجدت الصنف الذى يفتح شهيتك فابدأ بتناوله لأنك إذا تركته فى نهاية الوجبة تصعب السيطرة على نفسك بعده.

٣ - تناول الفواكه الطازجة فيما عدا الفواكه ذات السعرات الحرارية العالية مثل العنب والبلح والتين، والموز من أهم الفواكه فى عملية التخسيس.

٤ - اللب والسودانى والمكسرات تعمل على زيادة الوزن بشكل ملحوظ لما تحتويه من سعرات حرارية عالية.

٥ - تناول شوربة الخضار فى فترات متقاربة، لاحتوائها على مكونات غذائية عالية، وفى نفس الوقت سعراتها الحرارية منخفضة، وبذلك تغذى ولا تسبب زيادة الوزن.

٦ ـ تناول اللحوم المسلوقة والمشوية عن المقلية والمحمرة لأن اللحوم المسلوقة والمشوية تفقد كمية كبيرة من الدهون بداخلها.

٧ ـ تناول الماء العادى قبل الأكل وأثناء الأكل يعطى إحساساً بالشبع وامتلاء المعدة.

٨ ـ تناول السمك مشويًا أو مسلوقًا مع الابتعاد عن السمك المقلى بعض الشيء.

٩ ـ الأطعمة الآتية يؤدى الإفراط فى تناولها إلى السمنة (الزبد ـ الكريمة ـ الأرز ـ المكرونة ـ الخبز ـ جميع الحلويات كالجاتوه ـ كذلك تناول السكر الزائد فى المشروبات ـ وكذلك الإفراط فى تناول المياه الغازية) ولذلك فتناول كميات صغيرة مناسبة من هذه الأطعمة والمشروبات يساعدنا فى صعود سلم الرشاقة والبعد عن السمنة.

١٠ ـ لهواة تناول العصائر بكميات كبيرة يمكن استبدال السكر ببدائل السكر الموجودة فى الصيدليات، مثل السكارين والسويت دايت، حيث أن لها سعرات حرارية أقل بكثير من السكر العادى.

١١ ـ يمكن تناول السلاطة الخضراء بكثرة، فهى غنية بالڤيتامينات وفى نفس الوقت لا تسبب زيادة فى الوزن، وخصوصاً السلاطة المكونة من الطماطم ـ الخيار ـ الجرجير ـ الخس ـ البصل ـ الكرفس.

١٢ ـ كما أن تناول الخضار المسلوق مثل الكوسة ـ البامية ـ الخرشوف ـ الباذنجان ـ الفاصوليا الخضراء، مفيد جداً ولا يزيد من الوزن.

١٣ ـ كما أن تناول الفاكهة على الريق صباحاً وبعد الغذاء بثلاث ساعات، وبعد العشاء بثلاث ساعات، وقبل النوم يعتبر من إحدى وسائل التخسيس الطبيعية للوزن الزائد، مع التقليل من العنب والبلح والتين ذوى السعرات الحرارية العالية التى تزيد الوزن.

١٤ ـ يمكن تناول الشاى والقهوة وذلك لما لهما من أثر فى رفع معدل احتراق الدهون، مما يعمل على إنقاص الوزن بعض الشيء.

وفى الحقيقة أن القاعدة الصحية السليمة هى اتباع نظام غذائى سليم،

بتناول وجبات متوازنة تشمل جميع العناصر الغذائية التى لا يمكن للجسم أن يستغنى عنها مطلقاً، فمثلاً ليس من الصواب أن نتناول اللحوم والخضروات طوال الوقت.. الأصل فى الموضوع هو أن ننظم ونوازن بين العناصر الغذائية فى الوجبات المختلفة، كى نصل إلى القوام المثالى الرشيق.

● تجنبى هذه الأغذية:

عزيزتى المرأة هناك بعض الأغذية يجب عليك أن تجتنبيها، أو تتناولى القليل منها كى تحافظى على وزنك المثالى الرشيق، وهذه الأغذية التى سنوجزها عليك تسبب زيادة فى الوزن وهى:

١ ـ جميع أنواع اللحوم الدسمة، ويمكن استبدالها باللحوم المسلوقة أو المحمرة.

٢ ـ البيض المقلى فى السمن، ويمكن استبداله بالبيض المسلوق أو البرست.

٣ ـ السمك المقلى أو المطهو بصوص دهنى، ويمكن استبداله بالسمك المطهو على البخار أو المشوى.

٤ ـ اللبن والجبن الكامل الدسم، ويمكن استبداله باللبن نصف دسم أو منزوع الدسم والجبن القريش أو ضعيف الدسم.

٥ ـ كما يجب تجنب كل من الزبد والشيكولاتة والتورتات والحلويات أو تناول عينات بسيطة منها عند اللزوم.

٦ ـ تجنبى الخبز الأبيض والمكرونة المصنوعة من الدقيق الأبيض.

٧ ـ الخضروات المضاف لها سمن أو المغلية، وتستبدل بالخضروات المطبوخة على البخار.

٨ ـ تجنبى الفطائر مثل الكرواسون والشيبسى والمقرمشات والحبوب المحلاة والمايونيز والسوسيس والمكسرات المحمصة فى الزيت.

٩ ـ كما أن كعك العيد يعتبر من الوجبات التى تسبب زيادة مفرطة فى الوزن.

● الرياضة عمود الرشاقة والأناقة:

بلا شك أن الرياضة تنشط الجسم، وتحسن الدورة الدموية وتهدم الدهون والسكريات الزائدة، وهذا ينعكس بالطبع على المظهر الخارجى فيعطيه قدرًا مناسبًا من الرشاقة والقوام المناسب الأنيق.

ولعلك - عزيزتى المرأة - تتساءلين أى أنواع الرياضة التى يجب أن أمارسها؟ وهل من الضرورى الذهاب إلى النادى كى أمارس الرياضة؟

فى الحقيقة لست فى حاجة إلى الذهاب لنوادٍ رياضية بالضرورة لمزاولة الرياضة، بل إن الأعمال المنزلية اليومية كفيلة بعمل نشاط حركى مطلوب لعضلات الجسم، والأهم من ذلك هى رياضة المشى والتى تعتبر من أنجح الوسائل الرياضية فى فترات الرجيم والتخسيس.

ولكى تزاولى الرياضة بصورة سليمة عليك الالتزام بتلك النصائح التى نقدمها لك، كى تحقق الهدف المرجو منها:

١ - استشارة الطبيب قبل البدء فى المزاولة وخاصة لمرضى القلب.

٢ - ارتداء ملابس واسعة مريحة قطنية وحذاء خفيف لين كى لا تعاق الحركة.

٣ - التنفس بشكل طبيعى وعدم إمساك النفس أو التنفس بعنف.

٤ - التزمى بتمارين الإحماء التى تسبق التمارين الأساسية، وهذه التمارين غاية فى الأهمية لأن الهدف منها تليين وتهيئة الجسم لمجهود أقوى، كما أنها ترفع درجة حرارة الجسم وتحفز دوران الدم والأكسجين فى الجسم كما أنها تقلل من فرص الإصابة بسوء من التمارين الأساسية، ولعل أبرز تمارين الإحماء هو الجرى فى المحل ثم الجرى الخفيف لمسافة معينة، وهناك تمارين لتهيئة عضلات الكتف والذراع، وأخرى لتهيئة عضلات البطن والجذع، وأخرى لتهيئة عضلات الفخذين والرجلين، وأخرى لتهيئة عضلات الرقبة.

٥ - يجب بدء التمرين الأساسى تدريجياً فاليوم مثلاً ربع ساعة، ثم ٢٠ دقيقة فى اليوم التالى وهكذا.

٦ ـ عدم شرب الماء أثناء مزاولة الرياضة.

٧ ـ هذه التمارين الرياضية تمارس بعد الأكل بفترة كافية.

٨ ـ أثناء ممارسة التمارين عند الشعور بدوار قِفِ التمارينَ، وخذ فترة من الراحة.

٩ ـ من المهم جداً عمل تمرين استرخاء بعد التمارين الأساسية، وذلك حتى تعود الدورة الدموية إلى حالتها الطبيعية قبل ممارسة الرياضة، كما أنها تعيد التنفس تدريجياً إلى حالته الطبيعية.

١٠ ـ يجب أخذ حمام دافىء قبل الرياضة ليفتح المسام، ويساعد على فقد سعرات حرارية أكثر، كما يجب أخذ حمام دافىء آخر بعد مزاولة الرياضة.

نصيحة هامة

المشى .. المشى.. المشى..

كما ذكرنا فإن رياضة المشى هى أبسط أنواع الرياضة، وفى نفس الوقت فهى من أنجح الوسائل الرياضية، ولذلك فعليك ـ عزيزتى المرأة ـ أن تضعى جدولا زمنيًا لنفسك، يتضمن فسحة يومية على القدم لمدة حوالى ١/٢ ساعة يومياً وفى الأسبوع الثانى حاولى أن تزيدى من المسافة التى تمشينها، وهكذا حتى تتعود عضلات القدم والجسم عموماً على الحركة والليونة، وأهم نقطة يجب أن تضعيها فى حساباتك بالنسبة لرياضة المشى أن زيادة المسافة أهم من زيادة الزمن، وعند إحساسك بالتعب لا تكابرى بل خذى قسطًا من الراحة ـ ولكى تعطى رياضة المشى نتائج مثمرة لا العكس، عليك أن تمارسيها ومعدتك ممتلئة بالطعام، فيكون بعد الأكل بساعتين مثلاً أو وقت الفجر.

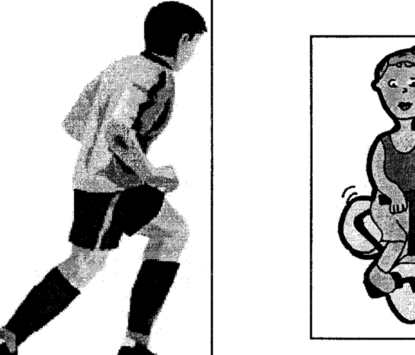
وبالطبع فإن رياضة المشى تختلف من الشاب إلى الرجل، أو المرأة العجوز، ففى مرحلة الشباب يكون المشى ذا مسافة كبيرة، وتكون الخطوات سريعة، أما فى الكبر بعد الأربعين فيجب ممارسة المشى تحت برنامج تدريجى، وخاصة لذوى أمراض القلب.



وإذا فسرنا كون رياضة المشى رياضة هامة، هذا لأن هذه الرياضة متداولة بسيطة، الجميع يمكنه مزاولتها دون تعب، كما أن رياضة المشى يتحرك فيها كثير من عضلات الجسم فهى بالفعل رياضة سهلة مركبة هامة.

وعموماً - عزيزتى المرأة - فحاولى قدر إمكانك أن تختارى لنفسك رياضة معينة، كالسباحة أو نط الحبل أو الجرى، هذا بالإضافة إلى أعمالك المنزلية اليومية، والمشى اليومى هذا مع المحافظة على نظام غذائى سليم متنوع، ستجدين دوماً الرشاقة والأناقة أصدقاء حياتك.







خدعوك فقالوا!

معتقدات خاطئة عن السمنة والرشاقة:

هناك الكثير من المعتقدات الخاطئة التى نسمعها كل يوم والثانى عن طرق علاج السمنة.. وفى هذه الفقرة سنوجز بعض تلك المعتقدات الخاطئة:ـ

١ ـ المساج والتدليك هو فى الحقيقة وسيلة تخسيس للمدلك نفسه وليس للشخص السمين، لأنه هو الذى يبذل المجهود وبالتالى فالذى يفقد السعرات الحرارية هو المدلك نفسه.

٢ ـ استعمال الأدوية الملينة وزيت البرافين لا يساعد مطلقاً على إنقاص الوزن، بل قد تمتد آثاره إلى حدوث جفاف للجسم.

٣ ـ الإبر الصينية تعتبر من العوامل المساعدة مع الرياضة والنظام الغذائى «الرچيم»، ولا تكفى وحدها لعلاج السمنة.

٤ ـ حزام البطن من الخرافات التى بدأت تنتشر، والحقيقة أنه لا علاقة له بعملية إنقاص الوزن والتخسيس، كما أنه قد يؤدى إلى مضاعفات خطيرة.

٥ ـ ما يطلقون عليه «صابون التخسيس» أيضاً من الخرافات التى لا علاقة لها بعملية التخسيس.

٦ ـ حمامات الساونا والبخار لا تفيد فى عملية التخسيس، بل إنها أيضاً قد تسبب مضاعفات خطيرة.

٧ ـ مدرات البول ليس لها أدنى مفعول فى علاج السمنة، حيث أنها تقلل من كمية الماء الزائد فى الجسم، ولا علاقة لها بالدهون وفقدان الجسم للماء الكثير، قد يؤدى إلى هبوط ومضاعفات.



٨ ـ خلاصة هرمونات الغدة الدرقية والمسئولة عن ضبط معدل الاحتراق بالجسم، استخدامها فى عملية التخسيس قليل الجدوى، ولا تستعمل إلا تحت إشراف الطبيب.

٩ ـ الأدوية والأعشاب الطبية الخاصة بإنقاص الوزن، لا تتناولها إلا تحت إشراف ومتابعة من الطبيب.

١٠ ـ لا تسعَ إلى أن ينزل وزنك فجأة وبسرعة، حتى لا تتعرض إلى قرح المعدة والأمعاء والفتق السرى، وغيرها من المضاعفات الخطيرة.





أســـرار جمالك وأناقتك

فى: «جمال شعرك ولمعانه»

الشعر الجميل هو تاج على رأس كل امرأة حسناء، بل إن بعضهم ليعتبر جمال الشعر يمثل نصف جمال المرأة، وكانوا قديماً يهتمون بجمال الشعر وطوله وانسيابه.

فالشعر الجميل يضفى على المرأة جمالاً وجاذبية خاصة، وإذا شئت أن تستمتعى بشعر طبيعى جميل وخلاب فعليك أولاً أن تهتمى بالتغذية الطبيعية المتوازنة، وذلك لأن سوء التغذية يعمل على تساقط الشعر، فهناك العديد من العناصر إذا نقصت فى الجسم تعمل على تساقط الشعر مثل:

* الكالسيوم: ويؤدى نقص عنصر الكالسيوم فى الجسم إلى جفاف الجلد وتساقط الشعر، ومن الأغذية الغنية بالكالسيوم منتجات الألبان - الأسماك - زيت كبد الحوت - البيض.
* فيتامين (ب): وكان يعتقد قديماً أنه نوع واحد، ثم اكتشف بعد ذلك أنه أنواع عديدة، لذا يسمونه فيتامين (ب) المركب، ونقصه يؤدى لأن يفقد الشعر بريقه ولمعانه، ويوجد فيتامين (ب) المركب فى (الخميرة البيرة) والحبوب والألبان والبندق والمكسرات.
* عنصر الحديد: يؤدى نقص عنصر الحديد كذلك لتساقط الشعر، لذا ينبغى على الفتاة الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالحديد مثل الكبد - العسل الأسود - الخضروات وخصوصاً (الجرجير) - عسل النحل.

مع العلم أن عنصر الحديد يحتاج لامتصاصه من الجسم بسهولة إلى فيتامين (جـ)، وإلى حمض الفوليك.

* كما يحتاج شعرك إلى فيتامينات أخرى هامة مثل فيتامين (ا)، (هـ).

كيف تعتنين بشعرك؟

(١) التغذية السليمة وتناول الفيامينات اللازمة كما سبق الإشارة إليه.

(٢) التعامل الجيد مع الشعر ويتضمن (غسل الشعر بصفة منتظمة ـ استعمال نوع جيد من الشامبو ـ استعمال بعض الأعشاب المفيدة (سنذكرها بعد قليل) ـ شطف الشعر وتجفيفه بطريقة سليمة بعيداً عن شد الشعر الذى قد يؤذيه ـ تسريح الشعر أيضاً بطريقة سليمة، واستعمال مشط واسع غير ضيق، ويفضل استعمال فرشاة. لأن المشط قد يعمل على تساقط الشعر.

(٣) استخدام تسريحة مناسبة لشعرك، ويجب تسريح الشعر بعد غسله مباشرة، وعدم تركه هكذا فترة، فإن تسريحه بعد الغسيل مباشرة يساعد فى المحافظة عليه ويعمل على عدم تساقطه.

أعشاب مفيدة للشعر:

(١) بذور السفرجل:

حيث تنقع بذور السفرجل فى الماء، ثم يستخدم منقوع هذه البذور فى غسل الرأس، ويكرر ذلك لمدة أسبوعين وهى تفيد إزالة قشرة الشعر.

(٢) الزعتر:

ويعمل كذلك مغلى الزعتر على تقوية الشعر وتغذيته، ويزيد من لمعانه، ويستخدم كعلاج لمنع تساقط الشعر.

(٣) عصير الجرجير:

ويستخدم عصير الجرجير مع الكحول النقى، حيث يمزجان بمقدار متساو،

ويضاف إليهما أوراق الورد، ويدهن به فروة الرأس، ويستخدم لمدة ١٥ يوماً تقريباً، فيعمل على منع تساقط الشعر، ويستخدم فى المرة الواحدة حوالى (٥٠ جم) من عصير الجرجير مع الكحول النقى.

أخطاء موروثة فى التعامل مع الشعر:

(١) كثرة الشد والجذب للشعر، وقد يحدث هذا بدون قصد عند استعمال مشط ضيق وغير جيد، وقد يحدث من الأم عندما تقوم بتمشيط ابنتها، فتعمل ومنذ صغر الفتاة على تساقط شعرها.

(٢) تعريض الشعر لأشعة الشمس: فكثرة تعريض الشعر لأشعة الشمس ضار جداً على الشعر، وسبحان الله الذى أمر المرأة بارتداء الحجاب حتى تحافظ على جمالها وعلى شعرها.

(٣) إحكام الرباط على شعر الرأس: فبعض النساء تحكم ربط الشعر بشدة، فمثلاً إذا كانت ترتدى (طرحة) أو غيرها فنجدها تحكم ربطها بشدة مما يعمل على إيذاء الشعر وتساقطه، فيجب التعامل مع الشعر برفق.

(٤) استخدام أنواع رديئة من الصابون أو الشامبوهات، وكذلك استخدام مواد كيماوية مصنعة غير آمنة، فذلك كله يؤذى الشعر بشدة.

(٥) عدم الاهتمام بنظافة الشعر بصفة دورية: إن شعرك يجب أن ينال الاهتمام الكافى، حيث إنه إن أهمل يصبح مرتعاً للجراثيم، وتكثر فيه القشرة، وربما حوى حشرات الرأس المعروفة.

(٦) استخدام السشوار لفترات طويلة: فقد تبين أن السشوار يعمل على ضعف الشعر مع كثرة استخدامه، ويساعد على تقصف الشعر بل وتساقطه أيضاً. فيجب الحد من استعمال السشوار.

أكسبى شعرك لوناً جميلاً بدون متاعب

استخدام صبغات لتلوين الشعر قد يكون له بعض الميزات المؤقتة، لكن الصبغات الكيماوية المصنعة هى فى النهاية مؤذية للشعر، وتخلف عدداً من المتاعب للسيدة.

وأسلم طريقة للحصول على شعر بألوان جذابة بدون متاعب للشعر فيما بعد، هو استخدام التلوين الطبيعى للشعر، ويمكن ذلك بعدة وسائل:

(١) الحنة:

من أقدم وأحسن ما استخدم لتلوين الشعر بلون أحمر جميل (الحنة)، والحنة البلدى بالذات، ولها فوائد عديدة خلاف تلوين الشعر، فهى تغذى الشعر أيضاً وبها مواد قابضة تعمل على تنقية الشعر من الميكروبات الضارة به.

(٢) مستخلص شجرة البلوط:

يصبغ الشعر باستخدام صبغة البلوط فيمنح الشعر لوناً أسود داكناً، بدون أى أضرار صحية.

(٣) زهرة البابونج:

زهرة البابونج زهرة عطرية، تحتوى على زيت عطرى طيار، والنباتات التى تحتوى على زيوت طيارة لا يجب غليها، لأن مغلى هذه النباتات يفقد هذه الزيوت الطيارة، والتى هى بدورها تمثل العنصر الفعال فى هذا النبات، لذلك فيتم غلى الماء، ثم يصب الماء المغلى على النبات، ويغطى لمدة ١٠ دقائق، وبذلك يتم الاستفادة بالزيت الطيار الموجود بالزهرة. ثم يستخدم فى تلوين الشعر، فيصب هذا الماء الملون على الشعر فيكسبه لوناً لامعاً براقاً، ويستخدم لتلوين الشعر الأشقر.

ويترك الشعر فترة كافية ولا يغسل مباشرة، فيكتسب الشعر اللون الأصفر الذهبى، ويمكن تكرار هذه العملية حسب الحاجة.



الأناقة ولون البشرة

من أجل وجه أكثر نضارة:

الوجه هو دليل أناقة المرأة وجمالها، وأول ما ينظر إليه الناس من الشخص هو الوجه، وكلما كان الوجه مشرقاً جميلاً نضراً، كلما ظهر الشخص بمظهر أكثر أناقة..

ويمثل جمال الوجه بالنسبة للمرأة العنصر الأهم فى مسألة الأناقة، فلا أناقة بدون وجه مشرق جميل.. وهذه بعض النصائح التى يقدمها خبراء الجمال والأناقة لحواء حتى تحتفظ بوجه أجمل وأكثر نضارة وإشراقاً:

(١) تناول الفاكهة والخضروات بكثرة، وذلك لاحتوائها على الڤيتامينات والمعادن اللازمة لجمال البشرة ونضارتها وعدم جفافها، خصوصاً بشرة الوجه.

(٢) الإقلال من تناول الشيكولاتة والمكسرات، وذلك لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون، ومن ثم تؤثر على البشرة خصوصاً البشرة الدهنية، بخلاف ما لها من آثار أخرى ضارة كالإصابة بالسمنة لاحتوائها على سعيرات حرارية عالية جداً.

(٣) عدم تعرض الوجه للشمس فترة طويلة، خصوصاً وقت الظهيرة، وفى أيام الصيف بالذات، فالوجه أكثر الأعضاء تأثراً بحرارة الشمس.

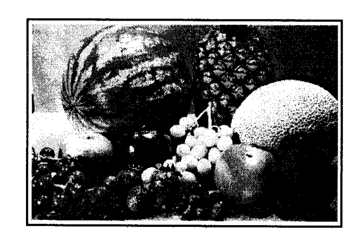
(٤) تجنب استخدام الأنواع الرديئة من الصابون، واستخدام صابون طبى (صابون جلسرين) وذلك لأن الصابون العادى يمثل خطورة على البشرة، خصوصاً على الوجه، وذلك لأنه يزيل الطبقة الدهنية التى تغطى الوجه، وهذه الطبقة هامة جداً ومفيدة لنضارة الوجه، والتخلص منها عن طريق غسيل الوجه بالصابون العادى يضر بالوجه، ولا يستحب غسل الوجه كثيراً أثناء النهار، ولا تستعملى صابونًا مجهول الصنع.

(٥) تعتقد بعض النساء أن الماء الساخن مفيد للبشرة وللوجه، ومن ثم يكثرن غسل وجوههن بالماء الساخن، وهذا لا شك يؤثر على نضارة وجهك، خصوصاً إذا كانت بشرتك من النوع الجاف. فلا تغسلى وجهك بالماء الساخن، واستخدمى ماءً بارداً أو (دافئا).

(٦) تجنبى السهر المضنى، والإرهاق المستمر، فإن ذلك يؤثر كثيراً على نضارة بشرتك، كما يؤثر على صحتك العامة، مما يبدى وجهك شاحباً وغير جذاب.

(٧) قومى بدهن وجهك خصوصاً إذا كان من النوع الجاف - بزيت الزيتون بين الحين والآخر، أو قومى بعمل (ماسك) من الزبادى أو أوراق النعناع الرطبة... فهذا يساعد بشرتك على أن تبدو نضرة جميلة.

(٨) امتنعى مطلقاً عن التوابل والمواد الحريفة، خصوصاً إذا كنت شابة وتعانين من بعض المشكلات بالبشرة، كحبوب الشباب ونحوها، وأكثرى من شرب السوائل خصوصاً فى الحر.





تخلصى نهائياً من حبوب الشباب

لا شك أن حبوب الشباب تمثل مشكلة وأى مشكلة للمرأة والفتاة، وتظهر حبوب الشباب عموماً فى مرحلة المراهقة، ويرجع السبب فى ظهورها إلى انسداد حاصل فى فتحات الغدد الدهنية، فيحدث تراكم للإفراز الدهنى داخل الغدة، ومن ثم يسمح ذلك بنمو البكتريا داخل هذه الغدد، فتسبب الالتهابات. والغدد الدهنية هى فى الأصل هامة جداً ومفيدة، فهى تفرز مادة دهنية تعمل على حفظ الجلد، وتعمل كذلك على نضارته وطراوته. لكن المشكلة هى انسداد هذه الغدد عن البعض مما يتسبب فى مشكلة حبوب الشباب.

وعند الإصابة بحبوب الشباب يجب أولاً وقبل استخدام أى نوع من الكريمات أو الدهانات، يجب استشارة الطبيب المتخصص. حتى لا يؤدى استخدام كريمات معينة إلى زيادة حبوب الشباب، أو التأثير على الجلد تأثيراً ضاراً. وينصح الخبراء فى التعامل مع حبوب الشباب باتباع بعض الإرشادات الهامة ومنها:

(١) أن يتم تعريض الوجه للهواء المطلق، ولأشعة الشمس الغير ضارة.

(٢) عدم العبث بتلك الحبوب حتى لا تتلوث، واتباع الإرشادات الطبية الخاصة فى التعامل معها.

(٣) عدم استخدام أى مواد مجهولة من صديقة أو نحوه، حتى لا تتطور المشكلة ويصعب علاجها.

(٤) الابتعاد عن الانفعالات المتزايدة، والمحافظة على هدوء الأعصاب وعدم التوتر والقلق.

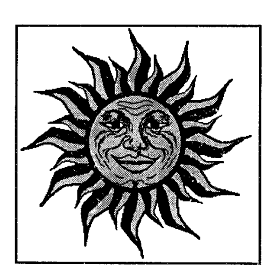
(٥) عدم الإكثار من استخدام كريمات للوجه، ومساحيق مختلفة خصوصاً فى

فترة الصيف.

(٦) الغسيل اليومى للوجه بطريقة منتظمة وباستخدام صابون طبى نقى، وعدم استعمال أنواع رديئة من الصابون.

(٧) وجد أن هناك علاقة بين أكل الدهون بكثرة والإصابة بحبوب الشباب، وأن هذه العلاقة طردية، ومن ثم ينصح بعدم الإكثار من الأطعمة المدهنة للمصابين بحبوب الشباب، ويفضل عدم الإكثار منها للفتيات عموماً فى مرحلة المراهقة، لما لها من أضرار أخرى كثيرة لا يتسع المقام لذكرها.

(٨) يجب أن تعلمى أن حبوب الشباب مشكلة ليست سهلة، بمعنى أنها لن تنتهى فى يوم وليلة، لكنها تحتاج إلى صبر ومثابرة مع العلاج واتباع تعليمات الطبيب، والالتزام بالإرشادات الصحية المطلوبة السابقة، وغيرها مما يرشدك إليها الطبيب حسب حالتك، فلا تتسرعى بوقف العلاج دون الرجوع إلى الطبيب المختص، كذلك لا ينفد صبرك فتمهلى العلاج، واستمرى فهو يحتاج لبعض الوقت، وهؤلاء اللاتى تجدينهن لم يتخلصن من حب الشباب، هن السبب لعدم اتباع التعليمات المطلوبة.





وجه مشرق بلا تجاعيد

تجاعيد الوجه مشكلة تواجه كثيرًا من النساء، خصوصاً عندما تقترب من خريف العمر، والمشكلة أن تجاعيد الوجه بدأت تزحف نحو نساء فى الثلاثينات..

ترى ما السبب وراء انتشار هذه التجاعيد فى هذا الوقت بالذات، وفى سن مبكرة نسبياً؟!

وقبل أن نجيب نرجع قليلاً إلى الزمن الماضى، فإننى أذكر أن جدتى بالرغم من أنها توفيت فى سن السبعين من عمرها، إلا أن وجهها كان مشرقاً ويكاد يخلو نسبياً من التجاعيد!

إذن فما السبب وراء هذه التجاعيد المنتشرة اليوم؟!

إن السبب الأساسى يكمن فى طبيعة الحياة التى نعيشها، وسوف يظهر هذا من الملاحظات الآتية:

(١) المرأة الآن تخرج للعمل، ومن ثم فهى تتعرض للشمس وخصوصاً فى وقت الظهيرة، وقد ثبت علمياً أن أشعة الشمس خصوصاً فى وقت الظهيرة ضارة جداً بالجلد، ولا يستبعد أنها تكون وراء حدوث هذه التجاعيد، ولذلك تفسير طبىٌّ يعرفه المتخصصون.

(٢) المرأة فى السابق لم تكن تهتم بوضع المساحيق على وجهها ليلاً ونهاراً، وكان جمالها جمالاً طبيعياً، فظلت بشرتها طبيعية محتفظة بجمالها ونضارتها، وخصوصاً وجهها، وظل فعلاً وجهاً مشرقاً بلا تجاعيد، وهذا ما يؤكده العلم الحديث وهو أن استخدام مساحيق الوجه بكثرة، والماكياج يؤثر على البشرة

تأثيراً سلبياً، ويعمل على تجاعيد الوجه.

لذلك فيجب عليك سيدتى أن تقللى من استعمال مساحيق الوجه، ولا تجعلى مكياجك على وجهك فترة طويلة.

(٣) التغير الذى طرأ علينا فى السنوات القليلة الماضية من تغير النظام الغذائى، مما يمكن وصفه بسوء التغذية، يُعدّ سبباً رئيسياً فى تجاعيد الوجه، لماذا؟!

إن نضارة البشرة وطراوة الجلد، تعتمد اعتماداً أولياً على الغذاء، فهناك فيتامينات هامة عندما يفقدها الجسم يحدث تشقق فى الجلد، وثنايا فى مناطق معينة منه.

وفى السابق كان الطعام عادة ما يحتوى على الخضروات الطازجة والفواكه الطازجة، وكانت هذه كفيلة بأن تمد الجسم بما يحتاجه من فيتامينات لازمة لنضارة الجلد وطراوته..



أما نظام التغذية الحالى والذى يهمل الخضروات الطازجة، ويعتمد على الأكلات والوجبات السريعة، والمثلجات ونحوها، هذا النظام يعتبر المسؤول الأول عن نقص هذه الفيتامينات اللازمة.

(٤) التلوث البيئى والتعرض لغازات معينة، ولمخلفات المصانع ولعوادم السيارات، وغير ذلك من مصادر التلوث الأخرى، تؤثر أيضاً على البشرة، وعلى إصابة الوجه بالتجاعيد مع مرور الوقت.. فيتم الاحتراز والابتعاد قدر المستطاع عن مصادر التلوث البيئى.

(٥) السهر المضنى والإرهاق يشكل أحد سمات العصر، فنحن نقلب نظام اليوم فى كثير من الأحيان، فنسهر ليلاً وننام نهاراً، حتى المرأة العاملة تسهر أمام (التلفزيون) ثم تصحو صباحاً وهى مجهدة مرهقة، وهذا الإجهاد يؤثر على الجسم كله لا سيما على الوجه، بينما كانت جداتنا تنمن مبكراً وتستيقظن

مـبكراً، فكن يتمتعن بالراحة الجسدية، وكانت ترتسم على وجوههن هذه الراحة.

(٦) كما أن ضغوط الحياة النفسية اليوم، وعدم رضا كثير من النساء عن حالهن، وتطلعهن لما ليس فى طاقتهن مما يتسبب فى إصابتهن بالقلق والتوتر والحزن أحياناً كثيرة.

كل ذلك يساعد على أن ترتسم على وجوههن تجاعيد مبكرة، بينما المرأة التى تتمتع بالرضا بقضاء الله، والرضا بعيشتها فتنام مرتاحة البال، وتصحو على بركة الله تقول الحمد لله، وترتسم على وجهها ابتسامة مشرقة تملأ الدنيا، ورغم أن حالها قد لا يسر الكثيرات اليوم.. تلك المرأة الراضية طيبة النفس لا يمكن أن تفاجأها تجاعيد الوجه.. فمن أين تأتى؟!

فمهلاً أيتها القوارير، وهدئن من أنفسكن، واحمدن الله تعالى على حالكن. وارضين بقضائه، تنعمن بوجه مشرق جميل بلا تجاعيد.





أسرار جمالك وأناقتك

فى: «أسنانك البيضاء اللامعة»

الأسنان البيضاء اللامعة تضفى عليك جمالاً وجاذبية، والأسنان البيضاء اللامعة هى أمل النساء والرجال على حد سواء..

ولا يمكن أن تكون امرأة أنيقة صفراء الأسنان؛ لأنها بمجرد أن تضحك سيذهب جمالها وأناقتها أدراج الرياح، وقد كثرت معاجين الأسنان اليوم، وكل منها يبدع فى اختراع وابتداع ألوان مختلفة من الدعاية لجذب المشاهدين، ولكسب المزيد من العملاء.

وإذا شئت أن أدلك على أفضل معجون أسنان رخيص الثمن، عظيم الفائدة دللتك عليه، ولكن لا تسخرى منى.. هذا المعجون هو (السواك)

أتعرفين (السواك)؟! هو عود خشبى يؤخذ من شجر يسمى شجر الأراك، وهو شجر معروف ومنتشر فى الدول العربية.

والسواك هذا يجلى الأسنان ويجعلها أكثر بياضاً، ليس هذا فحسب بل يقتل الجراثيم والميكروبات الموجودة بالفم وبين الأسنان والأضراس.

وفى الحديث الشريف عن رسول الله ﷺ:

* **«السواك مطهرة للفم مرضاة للرب»**

* **«لولا أن أشق على أمتى لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة»**

ولا تستقلى من شأن السواك، فقد تم تحليل السواك معملياً ووجد أن به العديد من المواد القاتلة للجراثيم والمطهرة للفم والمجلية للأسنان، والمانعة من

التسوس، حتى قامت بعض الشركات العالمية بإدخاله فى معاجين الأسنان، وذلك عن طريق استخلاص تلك المواد منه وإعادة تصنيعها مع المعجون.

إن (السواك) قوى المفعول حقاً.. لقد ذهلت عندما وجدت سيدة فى منتصف العمر تبدو لامعة الأسنان فسألتها عن نوع المعجون الذى تستخدمه، فأخبرتنى، أنها لا تستخدم معجوناً لكنها تواظب على التسوك بالسواك!!

لقد كنت أظن أن مفعول السواك ضعيف أو بطىء لكنى جربت فوجدته جميلاً مريحاً.. لكنه يحتاج لمواظبة يعنى يحتاج للاستمرارية، ثم قرأت بعدها حديثاً لرسول الله ﷺ يقول فيه: «**لقد أمرت بالسواك حتى خشيت أن أدرد**»

يعنى حتى خشيت أن تتساقط أسنانى من كثرة استعماله.

فالمقصود المواظبة على استعماله على الأقل ٥ مرات فى اليوم والليلة. ويستعمل السواك بعد بلّه بالماء وتدلك به الأسنان والأضراس، ويتم تغييره بعد فترة من استعماله، حيث تبين من الاختبار المعملى أن المادة القاتلة للجراثيم الموجودة بالسواك ينعدم تأثيرها بعد استخدامه لفترة طويلة.

جمال عينيك

جمال العينين فى صفائهما ونقائهما وفى لمعان بريقهما، فليس كل العيون لها بريق.. ولكى تصبح عيناك جميلتين لامعتين لهما بريق فسوف أدلك على شىء معروف لكنه منسى هذه الأيام، وتم الاستغناء عنه بأشياء مستحدثة وضارة جداً بالعين والرموش من أنواع الماكياج المختلفة..

هذا الشىء أنت تعرفينه جيداً ألا وهو (حجر الكحل الأسود) ويسمى (الإثمد) وهو معروف ويباع عند العطار.

هذا الكحل وهو مادة طبيعية له فوائد عظيمة، فهو ينقى العين، ويمنحها بريقاً ولمعاناً وشكلاً جميلاً خلاباً، ويفيد الرموش ويقويها ويمنعها من التساقط. وقد جاء فى الحديث الشريف عن الكحل:

«خير ما اكتحلتم به الإثمد فإنه يجلو البصر وينبت الشعر»

وقد كانت أمهاتنا وجداتنا يستعملنه، فما كانت الواحدة منهن تشتكى من وجع العينين ولا تساقط الرموش، ولا غيره من المشاكل التى نشتكى منها اليوم.

إن إهمال الطبيعة واللجوء للمواد المصنعة كيميائياً تسبب فى الكثير من المضار، والتى تظهر بعد فترة، وتذهب الجمال بسرعة.

جمال أظافرك

على غير ما تعتقد كثير من النساء أن جمال الأظافر ليس فى تطويلها، بل إن طول الأظافر يعمل على إضعافها.. وهذا ليس قولى أنا بل اعترافات الأطباء.

والحقيقة أن ديننا الحنيف ومنذ أكثر من ألف وأربعمائة عام قد أوصانا بقص الأظافر، وجعلها من سنن الفطرة، أما النساء فى الغرب فهن يطلقن أظافرهن ونحن نقلدهن بدون وعى!

وهذا من قلة وعينا نحن، وقلة فهمنا، واتباعنا للغرب، مثلما فعل فعلنا. وهذا هو جنون (الموضة)، أما المرأة الواعية فهى تأخذ من (الموضة) ما ينفعها ولا يضرها... أفهمونا أن الموضة فى أظافر طويلة عليها (مانيكير) وأنها بذلك أفضل. ووالله لا يوجد أفضل ولا أحسن من اللون الطبيعى للأظافر، لقد ثبت عملياً خطورة تطويل الأظافر، وخطورة تلك المواد الكيميائية المختلفة التى تطلى بها الأظافر.. وفى الغرب حالياً بدأ كثير من النساء قص أظافرهن وعدم تطويلها، وجعلوها طبيعية كما خلقها الله، إنهن لم يفعلن ذلك بوازع دينى، كلا، إنما محافظة على هذه الأظافر من الضعف والتشقق الذى يحدث لها نتيجة التطويل ونتيجة المواد التى تطلى بها..



الوصايا العشر للمرأة الأنيقة

(١) البسى حسب سنك وثقافتك

قد تظن امرأة أنها تبدو أنيقة وهى ترتدى ملابس لا تصلح لمثل من هم فى سنها، وقد تكون تلك الملابس جميلة فعلاً، وعلى أحدث (موديل) ولكن تفتقد شرطاً هاماً بغيره لا تتحقق الأناقة، ألا وهو مناسبتها لسن المرأة ولعمرها، فليس ملابس الفتاة المراهقة تناسب امرأة فى سن الثلاثين مثلاً، وأنت فقط تعرفين الملابس التى تناسبك، فلا تخدعى نفسك وتعيشى فى غير سنك، فالناس لديها عيون، ولن يرتاح أحد لمن تسلك هذا السلوك، وإن واجهوك بغير ذلك إلا أنهم فيما بينهم ينتقدونك.

(٢) لا أناقة بدون نظافة

ليست الأناقة فى البهرجة، ولا فى لبس أغلى الثياب، بقدر ما هى نظافة الملبس، وظهوره بمظهر منظم جميل، ولا تقتصر النظافة على الظاهر فحسب، بل إن نظافة الباطن تطبع على الشكل والهيئة نظافة الظاهر، فاهتمى بالنظافة بنوعيها الظاهر والباطن، واعلمى أن النظافة من الإيمان، وأن أطيب الطيب الماء، وأنه لا أناقة بدون نظافة.

(٣) لا تقلدى غيرك بغير تعقل

لا تلبسى إلا ما أنت مقتنعة به، ولا تقلدى غيرك فى ملبسه ولا فى مظهره، كونى لك شخصيتك المستقلة. التى تحدد ما ينفعها. ومالا ينفعها، ليس كل ما يلبسه غيرك يناسبك، وليس كل تسريحة جديدة تناسبك بالضرورة، لا تجرى وراء

(الموضــة) وتلهـثى وراء كل جـديد.. هـناك الكثـيـر من (المودات) تظهـر وتـخـتـفى بسـرعة، ذلك لأنها تكون غير مناسـبة فعـلاً ولا يجرى وراءهـا إلا كل متبع ليس له شخصية، أما أنت فكونى لديك الحاسة السادسة، حاسة تذوق (المودة) وهل هى مناسبة لك أم لا.

(٤) الأناقة لا تعنى التعرى

ليست الأناقة فى لبس (الضيق) ولا (الشفاف) ولا غيـر ذلك من الملابس، إنما الأناقـة مسـألة تذوق للجمال، ولا يشـترط لظهور المرأة جميلة أن تلبس ما يعرى جسدها.

نعم قد تتخير المرأة بعض (الموديلات) لتلبسها فى البيت لكن عليها أن تحذر جنون (الموضة) والموديلات العارية. فلن تكسب إذا ظهرت هكذا، لن تكسب ـ كما تظن ـ ميول الرجال نحوها، فالرجل لا يحب المرأة التى من هذا اللون؛ بل يشعر أنها خاوية، وأنها تعوض النقص الذى لديها فى لبسها.

فالبسى فى حدود الاحتشام، واحذرى غضب الله تعالى، احذرى أن تعرضى مفاتنك على الشباب، فيسخط الله عليك، واعلمى أن النساء الكاسيات العاريات هن من أهل النار. وهن من الصنف الذى حذرنا منه المصطفى ﷺ، وقال أنهن لا يدخلن الجنة ولا يجدن ريحها..

إن الأناقة الحقيقية فى اللبس الذى يستر لا الذى يعرى.

(٥) البسى حسب تقسيم جسمك

كل امرأة تختلف عن الأخرى فى تقسيم جسمها، ومن ثم فليس يشترط أن ما يناسبك يناسب امرأة أخرى، حتى لو كانت أختك، إلا إذا كانت مثلك تماماً فى الجسم.

ومن هنا يجب علينا أن نتعرض لبعض أنواع الملابس المختلفة التى تناسب الأجسام المختلفة، وعلى سبيل المثال:

المرأة الطويلة

للمرأة الطويلة لبس خاص يجذب المشاهد لنقاط الجمال فيها، ويبعده عن نقاط الضعف ومنها الطول، ولكى يتحقق لها هذا فيجب عليها أن ترتدى (فستانًا) واسعًا، و(مشجرًا) لأنه لا يظهر طولها عندما يكون بهذه الطريقة، وعليها أن تحذر من لبس (الفستان الضيق)، وخصوصاً (المقلم) لأنه يظهر طولها..

ومعروف أن اللبس الواسع يدارى الطول، ويظهر المرأة أقصر من طولها الحقيقى. طبعاً يحذر عليها الكعب العالى ليس لخطورته فحسب، بل أيضاً مراعاة للطول. كذلك لبس (البنطلون) فهو يظهر الطول، ويعطى للمرأة طولاً ربما أكثر من طولها الحقيقى..

وطبعاً ما يقال للمرأة القصيرة هى عكس ما قلناه سابقاً، فتلبس الفستان (المخطط) الذى يظهر طولها. وتلبس الكعب العالى نسبياً،.. إلخ

المرأة السمينة

إذا لبست المرأة السمينة (فستاناً) واسعاً فإنه يظهرها أكثر سمنة، لذلك فعليها أن لا ترتدى (فستاناً) أوسع من اللازم، فالضيق نسبياً لا يظهر سمنتها.

إلا إذا كانت مصابة بالسمنة المفرطة، وطبعاً لا ينبغى أن (تسكت على نفسها) بل عليها أن تسارع بالعلاج.

ويستحب لها أن تلبس ملابس تظهر طولها، ولا تلبس ما يقصرها، لأن الطول يعالج نسبياً (السمنة) ولا يظهر مساوئها.

وإذا كانت السمنة تتركز فى الجزء الأعلى من الجسم يفضل (فستان) تكون قصته من أعلى مستديرة من عند الرقبة، حتى لا تظهر ضخامة الصدر.

وإذا كانت السمنة تتركز فى الجزء الأسفل من الجسم يستحب لها أن تلبس (جونلة) واسعة من الوسط ولا تلبس الضيقة حتى لا تظهر الأجزاء التى تتركز فيها الدهون.

وفن اللبس يعتمد على لفت النظر للأجزاء الأكثر جمالاً وإبعاده عن نقاط الضعف من وجهة نظرك، فمثلاً إذا كنت تعتبرين أن كبر الصدر والثديين من نقاط الضعف والتى تحسبين ألا يتم التركيز عليها، فعليك أن تلبسى ما يخفى هذه الأمور ويجذب النظر لغيرها، كأن تكون (الجيب) مثلاً أكثر إثارة من (البلوزة)، بحيث يتم التركيز عليها..

(٦) قبل أن تشترى استشيرى زميلاتك ممن تثقين فيهن

قبل أن تشترى (الفستان) مثلاً أو أى (لبس)، لابد وأن تستشيرى من تثقين فيهن من زميلاتك، ولابد أن تلبسى ما تريدين أن تشتريه أولاً، وتنظرى إلى نفسك فى المرآة، وتسألى كذلك زميلاتك عن رأيهن فى هذا (الموديل).

وعندما تشترين لا تأخذى أكثر من واحدة معك، لأن تعدد الآراء سوف يجعلك تترددين كثيراً، واحدة أو اثنان بالكثير من زميلاتك يكن معك عند شراء (فستان) جديد.

وكونى مقتنعة جداً به قبل شرائه، وإلا فربما تشترين وأنت غير مقتنعة به فلا يلبث عندك إلا قليلا، ثم تجدينك تتركينه، بالتأكيد هذا حدث معك من قبل، تذكرى كم مرة اشتريت (فستانا) أو غيره، وكنت غير مقتنعة به عند شرائه ثم لم تلبسيه إلا فترة قصيرة..

لا تستحى فى الشراء، ولا يصبك الإحراج فتأخذين ما لا يناسبك، إن البائعين والبائعات لديهم اليوم فن الإحراج، يحرجك حتى تشترى ما لا تريدين أن تشتريه، فلا تحرجى، وكونى عصية على هولاء، إنهم يريدون المكسب فحسب، لا أحد منهم يهمه أن تشترى هذا (الفستان) أو ذاك، ثم تخرجى من عنده فتلقى به فى سلة القمامة. المهم عندهم هو البيع فقط، و(الزبون) عندهم متغير، لذلك فهم لا يعولون عليه.

(٧) الأناقة نظام متكامل

الشخصية الأنيقة شخصية متكاملة الأناقة، بمعنى أن كل ما تلبسه يصب

فى النهاية فى قالب واحد، ويجب أن تتكامل أناقتك من الرأس للقدم.

حتى القطع الصغيرة التى قد لا تعولين عليها تعطى انطباعاً عنك، وتكمل جمالك وأناقتك. فالساعة مثلاً التى ترتدينها قد لا تكون مناسبة ليديك فتذهب بجمالك..

لاحظى أن الذى يراك يركز على ما يجذب انتباهه أكثر من غيره، فقد تكون ساعة اليد لديك جميلة و(شيك) وجذابة، فتمنحك جمالاً جذاباً، فكل من يراها تجدينه يسألك عنها، فإنه يترك كل شىء ليسأل عن هذه الساعة، وهكذا.. وعندما تكون مثلاً هذه الساعة متناسقة مع اللبس، ومع النظارة مثلاً تمنحك أناقة منقطعة النظير.

قد تكون ملابسك غالية الثمن، وجيدة الصنع لكنها غير متناسقة، هذا يجعلها تبدو وكأنها ليست جميلة، بينما ربما تكون ملابسك متناسقة بطريقة جيدة فتبدو جميلة، بالرغم من كونها ليست من النوع الجيد أو الأكثر جودة، ومما يكمل نظام الأناقة شخصيتك، فكل شخصية يناسبها لبس معين، فمثلاً الشخصية الجادة يناسبها الألوان (الداكنة)، بخلاف الشخصية المرحة فقد تناسبها الألوان (الفاتحة) و(الجذابة)، وطبعاً هذا سوف يختلف حسب طبيعة الشخصية وما تفضله من ألوان، فهذه ليست قواعد جامدة.

(٨) «الأناقة والجاذبية الشخصية

قد تسمعين مثل هذا الكلام «إنك تبدين أنيقة مهما كانت ملابسك..» هل هذا الكلام حقيقة أم مجاملة؟! هذه الجملة قد تسمعينها بالنسبة لك أو لغيرك..

فهل هى من قبيل المبالغة حقاً؟ ماذا يقول علم النفس فى هذا الموضوع؟ يرى علماء النفس والمهتمون بالعلاقات بين البشر أن ذلك يعتمد على جاذبية الشخصية..

نعم هناك شخصيات لها جاذبية معينة، وهذه الشخصية الجذابة حينما ترينها فهى أصلاً تعجبك وتحبينها، ومن ثم فإنك ترينها أنيقة مهما لبست!!

نعم، إن الجاذبية الشخصية عامل هام جداً، وهو أهم بكثير من الملابس، لأن الملابس شىء ظاهرى بينما الجاذبية هذه شىء باطنى، وهى شىء عظيم لا يستطيع أحد مقاومته.

ولكن هل هذه الجاذبية شىء فطرى أم مكتسب، بمعنى هل هناك شخصيات جذابة هى من نفسها، ولدت هكذا، أم أن الجاذبية هذه أمر يمكننا اكتسابه؟!

يعتقد الكثيرون من علماء النفس أن هذه الجاذبية هى فى الأساس من سمات الشخصية، ومع هذا فيمكننا اكتسابها، أو التشبه بها، فمثلاً الشخصية المرحة، التى تكثر الابتسام، ولا تغضب بسرعة، وتتميز بالبعد عن الكآبة والحزن، ولا تكثر اللوم لنفسها بصفة مستمرة، والتى تتميز أيضاً بالهدوء النسبى.. هذه السمات وما شابهها هى مميزات الشخصية الجذابة، ومتى اكتسبتها أصبحت شخصيتك ذات جاذبية خاصة.

(٩) «الإرهاق والقلق يذهبان أناقتك»

أكبر عدو لجمال المرأة هو الإرهاق، فأنت مهما أوليت الاهتمام لمظهرك وأنت على درجة عالية من الإرهاق فإنك تبدين غير جذابة..

هذا فضلاً عن أن الإرهاق يؤثر كثيراً على سلامة صحتك، وعلى ملامحك بصفة عامة، ويذهب بجمالك سريعاً.. بل وبشبابك أيضاً.

وربما يظهر هذا واضحاً عندما تقارنين بين امرأة ريفية فى سن العشرين وأخرى تعيش فى المدينة فى نفس السن، بالطبع سوف ترين التى تعيش فى المدينة أكثر شباباً أو بمعنى أكثر دقة يمكنك أن تعطيها سناً أصغر من تلك المرأة الريفية؟! لماذا؟ لأن المرأة الريفية غالباً ما تتحمل المسؤولية منذ سن مبكرة، وقد تعمل فى (الفلاحة) مثلاً وغير ذلك، ومن ثم تحمل همومًا أكثر، وتكون مرهقة أكثر، ومتعبة أكثر... وهذا كله بدوره يؤثر على ملامح الشخصية وسماتها فيعطيها سنًا أكبر من سنها الحقيقى.

وهذه ليست دعوة للكسل.. اعملى ولكن ليس لدرجة التعب والإرهاق.. وإذا شعرت بإرهاق فعليك بالنوم أو الاسترخاء..

خذى قسطاً كافياً من النوم كل ليلة، واسترخى بضع لحظات بالنهار، وتجنبى القلق الذى يحملك الهموم والأحزان، فلا داعى لأن تقلقى بشأن أمور ليست لك سيطرة عليها.

(١٠) وللأناقة غذاء خاص

قد تسألين: وما العلاقة بين الأناقة والتغذية؟!

إنها علاقة وثيقة جداً، فإنه لكى تبدى مشرقة الوجه حمراء الشفتين، مليحة العينين، لابد لكِ من التغذية المتوازنة، لأن الأنيميا على سبيل المثال تجعل وجهك شاحباً، وشفتيك بيضاوتين أو باهتتين.. إلخ

كما أن التغذية المتوازنة سوف تقيك من النحافة والسمنة، فتجعلك رشيقة من غير أن تكونى نحيفة.

كذلك إذا أردت أن تنعمى بشعر جذاب ذى بريق لامع، فعليك بالتغذية المتوازنة، لأن شعرك تحدث له مشكلات كثيرة نتيجة سوء التغذية، أو نقص بعض الڤيتامينات.

كذلك إذا أردت أن تستمتعى بأسنان بيضاء لامعة قوية، بعيدة عن التسوس، فعليك أيضاً بالتغذية المتوازنة، لأن الخلل الناتج فى الجسم بين نسبة الكالسيوم والفوسفور يعمل على التهاب العظام وتسوس الأسنان. وكذلك الإفراط فى تناول الحلويات.

والتغذية المتوازنة تعنى أن يحتوى الغذاء على العناصر الغذائية المختلفة، بروتين، ونشا، وسكر، ودهن، وڤيتامينات، ومعادن، وأملاح، فمثلاً هناك ڤيتامين (ب المركب) الذى يمكن أن نطلق عليه ڤيتامين الجمال وكذلك ڤيتامين (ا)، (هـ)، (و)، (د) فبغير الڤيتامينات لن تستمتعى بجمال شعرك أو بشرتك أو حتى جمال أظافرك.



الأناقـــة والفتيات المراهقات

لا يجادل أحد فى أن الأناقة تختلف من عمر لآخر، وأن فترة المراهقة هى فترة ثورات للشباب والعاطفة، والفتاة عندما تبلغ سن المراهقة تحاول أن تعرف كل جديد فى عالم الأزياء، بل وإن من سمات هذه المرحلة التمرد على تقاليد المجتمع، فهى تريد أن تقول لمن حولها: لقد كبرت وأصبح لى شخصيتى.. لقد أصبحت (آنسة) لا أحب أن يفرض علىّ أحد طريقة لبسى، إننى أريد أن أختار زيى بنفسى..



إنها تحاول فى كل هذا أن تلفت إليها الأنظار، بأنها أصبحت شيئاً آخر.. وهذا كله من طبيعة المرحلة وسرعان ما يهدأ وينتهى بعد عدة سنوات.. لتعود الفتاة إلى طبيعتها، وإلى العقلانية وأن تضع فى اعتبارها وجهات نظر الآخرين وتحترمها..

وليس هناك ثمة مشكلة فى اختيار الفتاة لأنسب الموديلات لها، ولا فى اتباعها (للموضة).. ليس هناك ثمة مشكلة فى هذا مطلقاً طالما التزمت حدود الدين والأدب العام فى المجتمع.. وتعتقد بعض الفتيات أن تعرية أجزاء من جسدها بقصد الإثارة، تعتقد أن فى هذا جذبًا للانتباه أكثر.

ولن نناقش الموضوع من الناحية الدينية فنقول أن ذلك حرام، ويعرض الفتاة

لغضب ربها، وللعذاب فى الآخرة، وإن كان هذا جديراً بالردع والالتزام، ولكن لنناقش الموضوع من وجهة نظر الغربيين أنفسهم الذين ابتدعوا هذه الأزياء، فالمنصفون منهم يؤكدون أن ضرر هذه الأزياء أكثر من نفعه.. وعلى الفتاة أن تدرك جيداً أنه خلف بيوت الأزياء العالمية تقف حفنة من اليهود، هدفهم تعرية الفتاة ليس المسلمة فحسب، لكن المسلمة وغيرها، وبالطبع عندهم المسلمة أولى، وهدفهم فى ذلك هو نشر الفساد فى الشعوب المختلفة، حتى يسهل سيطرتهم عليها، وقد جاء ذلك فى «برتكولات حكماء صهيون»، وكذلك مجلات الأزياء العالمية هم الممولون الأساسيون لهذه المجلات.

ونرجع إلى شهادة علماء الغرب، يقول د/ بنجامين سبوك فى كتابه «فن الحياة مع المراهقة»: «.. وهكذا نرى أن العرى ليس مثيراً فى حد ذاته، هذا ما أذكره دائماً لأى فتاة تحاول أن تبرز جمالها بتقليص مساحة ملابسها... ولكل ما تقدم يمكن للفتاة أن تعرف أن الاحتشام أكثر فاعلية فى جذب الاهتمام من الملابس العارية، ولست أغالى عندما أقول إن ٩٥ ٪ من الفتيات على شاطىء البحر صيفاً هن أكثر جمالاً عندما يرتدين كامل ملابسهن» وقد تظن الفتاة أنها بتلك الملابس التى تعرى أجزاء من الجسد تجذب الشباب نحوها، من أجل أن يعجب بها أحدهم فيتقدم لخطبتها مثلاً.. والحقيقة التى يجب أن تعلمها الفتاة أن الشاب يمكن أن يصاحب مثل هذه الفتاة، ولكن أن يتزوجها أو يفكر فى الزواج منها فلا..

إن الشاب الجاد يفكر فى الزواج من فتاة مسؤولة ملتزمة محتشمة، لأنه يطمئن إلى أخلاقها، أما الأخرى فهو لا يثق فيها.

وشىء آخر مهم يجب أن تنتبه إليه الفتاة المراهقة، ألا وهو أن جمال المرأة وأناقتها فى حيائها، وفى التزامها بطبيعتها كأنثى عند تعاملها مع الشباب.

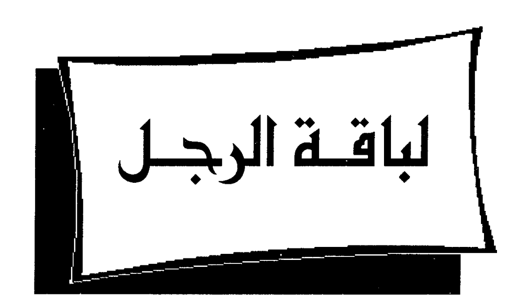
أما الفتاة الجريئة والتى تمشى عكس تيار (الحياء) الذى جبلها الله عليه، هذه الفتاة الجريئة لا تمثل جذباً للشباب كما يمكن أن تعتقد هى.



ويؤكد ذلك د/ بنجامين سبوك فيقول ـ فى المصدر السابق ـ : «ومثل العرى تماماً محاولة الفتاة اصطناع الجرأة، عندما تظن أن (المساواة) تقتضى أن تغازل هى الرجل، وتقتحمه بخشونة، إن هذه الخشونة تجعل الشاب أقل سعادة، لأن القاعدة الطبيعية أن يكون الشاب هو الداعى للفتاة..»

إن الحياء تاج الجمال والأناقة على رأس كل فتاة وكل امرأة، وإن: «**الحياء والإيمان قرناء جميعاً فإذا نزع أحدهما نزع الآخر**» كما جاء فى الحديث النبوى الشريف.





لباقة الرجل



الرجـــل الأكثر لباقة هو

من يلتزم حدود اللياقة والكياسة:

أحيانا يتعامل الزوج مع الغرباء بطريقة أكثر لطفاً وأكثر لباقة مما يتعامل مع زوجته!

إن التزام حدود اللياقة والكياسة مع المرأة، يجعلك تكسب قلبها، ويجعلها تبتعد عن إثارة المشاكل فى جو الأسرة.

وإن اختيار أطيب الكلام، وأحسن الألفاظ ليمثل الاختيار الأمثل والأنسب لمن يسعى لحياة زوجية سعيدة، ولعلاقة طيبة مع زوجته طول العمر.

ينقل دايل كارينجى عن (هنرى كلاى رزنز) قوله: «إن اللياقة تستطيع أن تحجب عن الأنظار الباب الشائه الصدىء، وتشف عما وراءه من الزهور المتفتحة الجميلة»

ويقول كارينجى: «لقد حظى (تورجينيف) الروائى الروسى الشهير بإعجاب العالم المتدين أجمع، وبرغم ذلك فقد كان يقول:

«إننى أتخلى راضياً عن كل ما لحقنى من مجد لامرأة يساورها القلق إذا تأخرت قليلاً عن موعد عشائى»

وما كانت تقلق عليه زوجته إلا لأنه كان يعاملها بكل اللطف والكياسة، ويبتعد عن الغلظة والفظاظة، ويختار أطايب الكلم إذا تحدث معها كما يختار أحدنا أطايب الثمر ليأكله.

● من يحترم ميول زوجته ورغباتها

هل تسخر من هوايات زوجتك، ومن ميولها ورغباتها؟!

وهل تعرف أن الإنسان يحب ويحترم ويقدر من يحترم هواياته، ويقدر رغباته؟!

مهما كانت هوايتها لا تستهويك، ومهما كنت تظن أنها طفولية أو تافهة، فهى تمثل لها الكثير، فاحترمها احتراماً لها.

ألم تر كيف أن الرسول ﷺ كان يقدّر سن عائشة رضى الله عنها، وكان يترك صويحباتها يدخلن الدار ليلعبن معها؟! وكان يسابقها وتسابقه.

وذات مرة دخل عليها فوجدها تلعب بلعب، فسألها: ما هذا يا عائشة؟! قال: بناتي، يعنى (لعب على هيئة بنات) وكان فى وسط اللعب حصان له جناحان.

فسألها: وماذا فى وسطهم؟ قال: حصان، فقال: حصان له جناحان؟! قالت: أما علمت أن سليمان كانت عنده خيلٌ لها أجنحة؟! فضحك ﷺ حتى بدت نواجذه،

فقد كان يقدر هوايتها، ولا يسخر منها، وإنما يضاحكها، ويداعبها بخصوص هذه الهوايات، وتلك اللعب والدمى الصغيرة.

ومهما تكن هواية زوجتك، فلابد أن تحترمها وتقدرها، وتتركها تمارسها كيفما تشاء، ولا تسخر منها مطلقاً.

● من ترتسم على وجهه ابتسامة مشرقة

إنها لا تكلف شيئاً، لكنها تطبع أثراً عظيماً فى قلب من تلقاه وتحدثه، تلك هى الابتسامة المشرقة، الابتسامة التى تخرج من القلب فتصل للقلب.

وليس الابتسامة الجافة التى لا روح فيها، إنها ـ أى الابتسامة المشرقة ـ تتكلم بدلاً منك، إنها تقول لمحدثك: إننى مسرور جداً بلقائك.. وهذه فى حد ذاتها أعظم لباقة.

يحكى دايل كارينجى فى كتابه (كيف تكسب الأصدقاء) عن أحد رجال الأعمال قوله: «إننى متزوج منذ أكثر من ثمانية عشر عاماً، وقلما ابتسمت لزوجتى خلال هذا العمر الطويل!

... لقد كنت أسوأ مثل للرجل العبوس، المتجهم، فلما طلبت أن أحدث زملائى عن الابتسام، فكرت فى أن أجرّب الابتسام مع زوجتى، ففى الصباح التالى، بينما أمشط شعرى أمام المرآة تطلعت لصورتى وقلت:.. إنك ستمحو اليوم هذا العبوس المخيم على وجهك، ستبتسم دائماً، وستبدأ فى التو واللحظة، وإذ جلست إلى مائدة الإفطار حييت زوجتى وابتسمت.. لقد ذهلت، ولكننى أسرعت فوعدتها أن تنتظر منى هذه التحية على الدوام، وقد جرَّ هذا الموقف الجديد على بيتنا فى خلال الشهرين الماضيين سعادة لم نذق مثلها خلال العام الماضى كله!»

إن أسعد الأزواج حقاً هو من رسم على شفتيه ابتسامة مشرقة عندما يتحدث مع شريكة حياته، ويودع العبوس وداعاً.

● أحسن مناداتها

كيف تنادى زوجتك؟! هل تقول لها: يا فلانة أحضرى كذا؟! أم تناديها باسم آخر محبب إليها؟! كم مرة تقول لها: يا حبيبتى أرجو أن تفعلى كذا؟!

إن الاسم المعروف لزوجتك ليس لك لتناديها به، إنه حتى يناديها به الغرباء، أما أنت فيجب أن تضع لها اسماً تحبه هى وأنت، وتناديها به..

إن تلطفك فى مناداتها له أبلغ الأثر، ويحقق أعظم النتائج حتى وإن كان هناك ثمة خلافات، فإن ذلك يزيلها، ويمحو آثارها.

وكلنا يحب أن يناديه غيره بأحب اسم إلى قلبه، فلماذا لا نفعل نحن الشىء نفسه مع غيرنا، وإذا كان الرجل نفسه يحب أن ينادى بأحب اسم إليه، فلماذا يبخل بذلك على زوجته؟!

لماذا يبخل الرجال على القوارير بأسهل شىء، وهو لن يكلفهم شيئاً ألا وهو: المناداة بأحب الأسماء؟!

تخيل أن شخصاً ناداك باسم خلاف اسمك، أو باسمك مجرداً ماذا سيحدث لك؟ لا شك أنك ستتجهم، وتثور فى وجهه.

إذن فلم لا تكن لبقاً وتنادى زوجتك بأحب أسمائها إلى قلبها؟!!

ليس من اللباقة أن:

• لا تتكلم على مميزات امرأة اخرى امامها

قد يتحدث بعض الأزواج أو الخطاب بقصد أو بغير قصد عن جمال امرأة أخرى أمام زوجته أو خطيبته، ولا يدرى أنه بمجرد أن يقول مثلاً: إن فلانه جميلة، إنه بذلك يستثير غيرتها.

إن غيرة المرأة قوية جداً، وأنت حينما تقول أمامها أن فلانه جميلة، فكأنك تقول لها: أنت غير جميلة، أو إنها أجمل منك.. إنك تضربها فى العمق.

ألا تدرى ماذا يمثل الجمال بالنسبة للمرأة؟! فكيف إذن تمتدح جمال امرأة أخرى أمامها؟!

إن كل امرأة ترى نفسها أجمل امرأة، أو على الأقل أجمل امرأة فى عيون زوجها، فكيف تراه ينظر لغيرها، ويمتدح جمالها أمامها؟! وقد يقول ذلك البعض بقصد المزاح.

ومع أنها قد تدرك أنك تمزح، ولا تأخذ الكلام مأخذ الجد إلا أن ذلك يسبب لها الغضب، فليس كل شىء يمكن أن يتم المزاح فيه.

إن أشد ما يثير غيرة امرأة من أخرى عنصر الجمال، أنها تكون أجمل منها، وهذا ما يوقع الكثير من المشاكل بين الضرائر..

• لا تنتقدها نقداً لاذعاً

كلنا لا يحب النقد، والمرأة أكثر حساسية تجاه هذا الموضوع من غيرها. بل إن النقد هو أكثر ما يفسد العلاقة بين الرجل والمرأة، والنقد أمام الغير ممنوع منعاً باتاً.. فضرره أكثر من نفعه.

أما النقد منفردين فلا بأس به إن كان خفيفاً، ومتبعاً فيه أصول النقد، وهى:

١ ـ أن تتحدث أولاً عن صفاتها الحسنة التى تحبها: فمثلاً بدلاً من أن تقول لها: إن البيت غير منظم، كيف تتركينه هكذا.. إلخ. يمكنك القول مثلاً: إنك أحسنت صنعاً حين قمت بتنظيف البيت تنظيفاً جيداً، ولكن ينقصه النظام الجميل الذى تفعلينه كل مرة..

٢ ـ انتقد بطريقة لبقة: فلا تعط الأمر مباشر، أو تسفه الخطأ، ولكن برفق، مع أن تلمح إلى أنك لست ملاكاً خالصاً من الأخطاء.

وعلى سبيل المثال، يمكنك أن تقول لها: إنك تبذلين جهداً مشكوراً فى كذا، ولو كنت مكانك لما استطعت أن أفعل أفضل من هذا، ومن الأجمل لو أضفت كذا وكذا..

٣ ـ دعها تحتفظ بماء وجهها: فلا تحاول جاهداً أن تثبت أنها مخطئة، فكل منا لايحب أن يظهر أمام غيره بمظهر المخطىء المقصر، فيمكن التغاضى عن الخطأ، وعدم الخوض فى جدال عقيم لإثبات أن وجهة نظرك هى الصواب، وأنها هى المخطئة، فسوف تكسب الجدال لكنك ستخسر قلبها عندئذ.

● لا تذكر عمرها الحقيقى أمام الغير

قد تستحى المرأة من ذكر سنها، وأن يعرف الغير عمرها الحقيقى، فهى قد تخفى سنها لدوافع معروفة، فهى لا تريد أن ينظر إليها الغير على أنها قد كبرت فى السن.

إن الفتاة فى مرحلة المراهقة تزيد من عمرها، فإذا سألت مثلاً فتاة فى الثانية عشرة من عمرها عن سنها قالت أربع عشرة سنة. إنها تريد أن تظهر أنها فتاة (ناضجة)..

وأنها تنتمى لمجتمع الكبار، وأنها تتمتع بالأنوثة الكافية، أما بعد ذلك، وبعد الزواج فتريد المرأة أن تصبح أصغر فى السن، فإذا سألت امرأة عمرها خمس وثلاثون سنة عن سنها قالت ثلاثون سنة فقط.. فقد تسقط خمس سنوات وأحياناً

أكثر، ومن لباقة الرجل أن يحدثها أنها تشبه الفتاة فى عمر الخامسة والعشرين..

وأنه لو لم يعرف سنها الحقيقى لما أعطاها أكثر من خمس وعشرين سنة، فهى لازالت تحتفظ بشبابها وبجمالها.. إلخ.

فلا تشعر زوجتك مطلقاً أنها كبرت وتذكرها دائماً بعمرها، كلا، ولكن كن لبقاً، وأشعرها بأنها لازالت شابة جميلة، وأنها فى عينيك أجمل النساء.

أما إذا كانت المرأة تعيش عمراً أو سناً غير سنها فعلاً فيجب أن تردها للصواب بطريقة مهذبة، وبدون تعنيف، حتى لا تصطدم بك أو تتسبب لها فى أزمة نفسية.

● لا تظهر عدم ارتياحك لكثرة كلامها

ليس من اللباقة كذلك أن تظهر لها عدم ارتياحك من كثرة كلامها، أو تتأفف من ذلك، فقد تكون بعض النساء كثيرات الكلام، بدرجة كبيرة قد تقلق الرجل..

وهذا له علاج، لكن ليس بأن تظهر لها القلق من كثرة كلامها، لأنها تفهم ذلك على أنه إهانة لها، وأنك لا تطيق لها كلمة.. إلخ، بل قد يكون للدعابة شأن فى هذا الموضوع.

ذلك لأنك حين تداعبها، أو تضاحكها فأنت تلفت نظرها عن كثرة الكلام، أو تذهب الملل الذى لديها والذى ربما جعلها تكثر الكلام لك..

وحديث أبى زرع الذى حدثت به السيدة أم المؤمنين عائشة رسول الله ﷺ وهو حديث طويل عن إحدى عشرة امرأة جلسن وتعاقدن على أن يحكين عن أزواجهن، ولا تخفى واحدة منهن شيئاً..

هذا الحديث الطويل المعروف، يشهد على كثرة كلام المرأة، وردّ الرسول ﷺ ومن قبل استماعه له بإنصات ليدل كل ذلك على تفهم الرسول ﷺ لطبيعة المرأة، ولحبها للحديث والكلام، ومن المعروف فى الدراسات الإنسانية أن حصيلة المرأة اللغوية أكثر من الرجل، وأن البنات يفقن البنين فى اللغويات بصفة عامة.

● لا تسفه رأيها أو لا تحترم عقلها

وليس من االلباقة عند الحديث مع المرأة أن تسفه رأيها، أو تتحدث معها على أنها أقل منك ذكاءً، وهذا ما يعتقده بعض الرجال، فيظن البعض أن المرأة أقل ذكاء من الرجل.

والحقيقة أن فروق الذكاء بين الرجل والمرأة كما قيست فى كثير من الاختبارات طفيفة جداً لدرجة يمكن تجاهلها، خصوصاً إذا تم مقارنتها بفروق الذكاء التى تم قياسها بين الأشخاص من نفس النوع...

فالمرأة ليست أقل ذكاءً من الرجل، لكن الذكاء عند المرأة مختلف من حيث النوع عن الرجل.. فهى تفوق الرجل فى قدرات عقلية معينة، وهو يفوقها فى قدرات أخرى، فالرجل مثلاً يفوقها فى القدرة على التذكر، وهى تفوقه فى القدرات اللغوية.. أما القدرة التحليلية، والقدرة على الاستنباط أو الاستقراء ونحو ذلك من الأساليب المنطقية، فلا تقص فيها المرأة عن الرجل شيئاً يذكر. فقد يكون بعض النساء أذكى من بعض الرجال، والعكس قد يكون صحيحاً.

وإن كانت الاهتمامات الشخصية هى التى تحدد فيما بعد أموراً كثيرة، مما نسميه بالذكاء. أو مما يعتبره بعض العامة من الذكاء.

ولا ينسى التاريخ مشورة (أم سلمة) ـ وهى امرأة ـ على رسول الله ﷺ فى يوم الحديبية، فقد كانت أعظم مشورة امرأة لزوجها، وتفوق مشورة الرجال.

فيجب على الرجل أن يحترم عقلية المرأة وهو يتحدث إليها، ولا يأخذ آراءها بنوع من الاستهزاء أو السخرية، بل يقدّر آراءها وأفكارها، ويعلم أنها قد تشير عليه بالرأى السديد.

إن أكثر ما يضايق المرأة أن يسفه زوجها رأيها. ولا يحترم عقلها ولا يستشيرها، إنها تظن أنه يعتبرها كأنها قطعة من أثاث المنزل.

وهذا يتسبب لها فى الضيق والملل، والرجل اللبق يستطيع أن يكسب قلب زوجته من خلال مشاركتها معه فى الأمور، واحترام عقليتها وعدم تسفيه آرائها وأفكارها.



صراحـــة غير مطلوبة

أحياناً تكون الصراحة غير مطلوبة، بل قد تؤدى لمشاكل كثيرة، وعلى سبيل المثال قد تكون زوجتك كثيرة الكلام (ثرثارة)، فهل من الصراحة أن تصارحها بهذا الأمر؟

قد تقول: إنها تعرف نفسها، كلا، إنها لا تعرف هذا مطلقاً، بل ربما تعتبر نفسها أقل النساء كلاماً.. فمن منا يعترف بخطئه إن أخطأ؟! القليل بل النادر.. فما بالك إذا كان هذا الخطأ نسبياً، ولا يمكن قياسه؟!.. وقد تعتبر زوجتك نفسها بيضاء، وهى ليست كذلك، فهل تصارحها أو تقول لها: إنك تبالغين فى الأمر؟! كلا كلا..

فاللون الأبيض أيضاً لون نسبى، فقد أعتبر لونى أبيض طالما لست أسود، وقد تعتبرنى أنت بين هذا وذاك! وقد تعتبر امرأة أن ابنها أجمل من ابن فلانة أو ابنتها أجمل بنات العائلة، لا بأس فلتعتبر ذلك، وليس لك أن تعترض أو أن تصارحها بما تراه غير ذلك، فطالما أن الجمال أمر نسبىٌّ، فقد تعتبر امرأة نفسها أجمل نساء العائلة، أو تعتبر ابنتها أجمل بنات العائلة.. لا بأس، هذا ما تراه هى، فلا تصدمها بغير ذلك. ولا تقل: إننى أصارحها بالحقيقة.. فليس هذا مجال الحقائق.. إنما ستغضبها بلا طائل، ولن تقتنع بكلامك.

هل تعترف امرأة أن فلانةً رشيقة بدرجة أكثر منها؟!

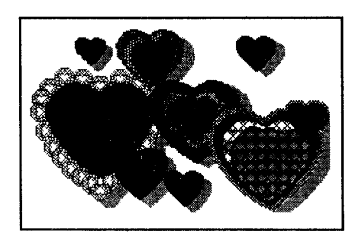
إن كثيراً من النساء البدينات هن فى نظر أنفسهن رشيقات، ممشوقات القوام كأغصان البان!

حتى اللاتى يعترفن بذلك تراهن يقللن كثيراً من هذا الأمر، فترى الواحدة تنقص من وزنها عشرين أو ثلاثين كيلو جراماً إذا تحدثت عن وزنها الحقيقى.

فهل تصارح امرأة بأنها مصابة بالسمنة أو بالسمنة المفرطة، وتحتاج للعلاج؟! إذا لم تكن طبيباً وطلب منك الاستشارة فى هذا الموضوع فلا تتعرض له خيراً لك!

المرأة تأخذ الموضوع بعاطفة، فلا تفكر عندئذ بعقلها.. إذا ما تعرض الموضوع لجمالها أو لحسن هيئتها فلن تستخدم العقل حينئذ، والحقيقة أن الموضوع هنا لا يخص المرأة فحسب، فأى شخص سواء كان رجلاً أو امرأة ـ إلا القليل النادر ـ إذا ما وجد موضوعاً يمس شخصيته أو يقلل من كرامته، أو ينزل من هيبته، أو يخل بوقاره، ومهما يكن هذا الموضوع صحيحاً فإنه لا يمكن أن يعترف به خصوصاً أمام الناس..

لذا فليس من الذكاء ولا من اللباقة التعرض لمثل هذه الأمور الشخصية أمام الناس، وليس من اللباقة التعرض لها بطريقة مباشرة. فلنعرف خصائص الأنثى، ولْنُرضَ إحساسها بالجمال، ولنترك الصراحة للمجالات التى تنفع فيها الصراحة وتفيد، أما تلك المجالات فهى مجالات نسبية، ولن تخسر البشرية بسببها شيئاً يذكر!





كيف تكون لبقاً مع خطيبتك

● دعها تتحدث عن نفسها

لا تكن أنت الذى تتحدث فى كل مرة، وهى التى تستمع، فأنت لن تتعرف عليها أكثر إلا من خلال حديثها عن نفسها.. فالشخص يعرف عندما يتحدث.. وكما قيل فى الحكمة «كل امرىء مخبوء تحت لسانه فإذا تكلم عرف» فإذا أردت أن تتعرف على خطيبتك جيداً وعلى صفاتها المختلفة فدعها تتحدث عن نفسها.

● تعرف على أوجه الشبه بينكما

من خلال حديثها عن نفسها سوف تتعرف على أوجه الشبه وأوجه الاختلاف بينكما، فحاول أن تدعم أوجه التشابه بينكما، وإذا كنتما تتفقان فى المآكل والمشارب وكثير من العادات، فهنيئاً لكما بحياة زوجية سعيدة عما قريب إن شاء الله، أما إذا كانت الهوة بينكما واسعة، والاختلاف بينكما كبيراً. والتقريب صعبًا.. فخير لكما أن يبحث كل واحد منكما عن آخر يتفق معه أكثر مما يختلف.. وهذا أمر مهم وهو خير من الاختلاف فيما بعد.. فاعلم منذ البداية أن التشابه بينكما فى المآكل والمشارب والعادات هام جداً، بينما الاختلاف الكبير من أكبر دواعى الفرقة، إلا إذا كنت متأكداً أنك ستتغلب على هذه الأمور أنت وشريكك فى الحياة.

● لا تكثر الحديث معها عن الأفكار والأشياء المجردة

المرأة بطبيعتها تحب أن تتحدث عن الأشخاص والأشياء المحسوسة، ولا تحب الحديث عن الأفكار والأشياء المجردة. على سبيل المثال، عندما تجتمع

النساء فماذا يكون مدار حديثهن؟!

إنه غالباً عن الرجال، أو عن النساء أو عن خطوط (الموضة) ونحو ذلك، ونادراً ما تجد النساء يتحدثن عن السياسة مثلاً أو الاقتصاد.. إلخ

فأشبع رغبتها فى الحديث عن الأشخاص، أو عن الطعام وعن الزينة ونحو ذلك من الأمور، ولا تكثر الحديث معها عن السياسة والمال والفنون ونحو ذلك..

وليس المقصود بالحديث عن الأشخاص أن تغتاب هؤلاء الأشخاص بذكر عيوبهم، أو الكلام عن أخلاقهم ونحو ذلك، كلا، وإنما يقصد بذلك أنها تحب الحديث عن أشياء بعينها. فمثلاً قد تتحدث عن شراء (الملابس) وأى أنواع الملابس تفضل، وأن فلانًا يناسبه كذا وكذا، وفلانة يناسبها كذا وكذا من الملابس، وأن فلانة قد صنعت كذا وكذا فى حفلة خطوبتها.. وهكذا.

أما الحديث عن صفات الناس بأعينهم، وذكر عيوبهم فهذا ما يجب مقاومته والانتهاء عنه، لأنه من الصفات السيئة التى تتصف بها كثير من النساء، ومعروف أن الغيبة وهى ذكر الشخص بما يكره من الصفات والأفعال، وإن كان فيه ذلك كله.. وأن هذه الغيبة من المحرمات الشرعية.

● أظهر اهتمامك وإعجابك بها

المرأة بطبيعتها تتجه ميولها نحو الآخرين، وتسعى فى سبيل كسب رضاهم، فهى كما يسمونها (غيرية الاهتمام) بخلاف الرجل الذى يتمركز سلوكه حول الذات.

فالرجل (ذاتى الاهتمام) يعنى لا يهمه كثيراً وجهة نظر الآخرين فيه، بخلاف المرأة التى تهتم كثيراً بوجهة نظر الآخرين تجاهها. وتحب أن يبدى بها الغير إعجابه.

يقول م. استرهاردنغ: «إن البنت حتى وهى صغيرة تبدأ بالتصرف بطريقة مختلفة عن الولد، فبينما هو مستقل وعدوانى.. هى جذابة وخجولة، إن أسلوبها والتصرف مع الآخرين يكون لجذب الانتباه أو الرعاية أو الحب»

ومن كلمات العرب المشهورة «إنما يأس على الحب النساء» يعنى أن الرجل قد لا يعول كثيراً على اهتمام الغير به، أو حبهم له أو رضاهم عنه، لكن المرأة خلاف ذلك.

وقد لا يدرك الكثير من الرجال المجهود الذى تبذله المرأة حتى تبدو جميلة، فهى تستغرق وقتاً وجهداً كبيراً فى اللبس، بخلاف الرجل. وتبذل وقتاً وجهداً كبيراً أيضاً فى الزينة وتبذل جهداً كبيراً فى إعداد الطعام.. وهكذا ومع ذلك لا يقدر كثير من الرجال هذا الأمر. فلا يبدى مثلاً الزوج إعجابه بزوجته التى بذلت الكثير فى أن تبدو كأجمل ما تكون.

وقد ينسى كذلك أن يبدى إعجابه بالطعام الذى صنعته، إن ذلك يجعل المرأة تشعر أنها سواء اهتمت بنفسها وبطعامها أم لم تهتم فإن الأمر سواء عند الرجل!

لذلك فيجب أن تشعر بأن الرجل يقدّر هذا المجهود وذلك التعب الذى تقوم به المرأة فى سبيل الظهور بالمظهر اللائق، أو فى سبيل تقديم وجبة شهية من الطعام، أو صنع نوع معين من الحلوى.. إلخ.

ماذا لو قلت لزوجتك: ما أجمل هذا الفستان الذى ترتدين؟! إنك تبدين فيه كوجه القمر.. إنك إن فعلت ذلك حقاً كسبت قلبها..

إن هذا الكلام له وقع طيب، وأثر عميق فى نفوس النساء، فيجب أن يلتفت إليه الرجل. ولا يظن أن الحياة كلها مادة فحسب.

فقد توفر لها المسكن المريح والطعام المناسب، وغير ذلك من وسائل الرفاهية المختلفة، لكن تنساها من كلمات الحب والتقدير والثناء.. فأنت حينئذ لم توف حقها.

لأنها كما تحتاج للمال تحتاج للروح، تحتاج لأن تشعر أنها كائن حى مرغوب يُحب، ويشعر ممن حوله بالاهتمام والتقدير.

● كن واثقاً من نفسك

المرأة تحب الرجل الذى يتمتع بالثقة بالنفس، والذى إن قال شيئاً يستطيع أن يفعله، لا يتكلم فقط، إنما يتكلم الكلمة التى يقدر ويعرف وزنها تماماً.

وتمثل الثقة بالنفس للمرأة فى شريك حياتها عنصراً هاماً من عناصر الاختيار والتمييز والحب، لأن المرأة بطبعها أقل ثقة فى نفسها من الرجل بنفسه.

لذلك فهى تريد الرجل الذى يكمل هذا النقص عندها، أما الرجل الذى ليس لديه الثقة الكاملة بالنفس. فهو يمثل عنصر ضعف بالنسبة للمرأة، وهى لا تحب من شريك حياتها أن يكون ضعيفاً، ومن ثم فمن اللباقة التى يجب أن يتمتع بها الرجل فى حديثه مع المرأة أن يكون أكثر ثقة فى النفس..

وأن تتميز أحاديثه بالقوة، والثقة والضمان، ليس القوة المصطنعة الزائفة، لكن القوة الحقيقية التى تنبع من الثقة بالنفس.

والثقة تعنى عدم الخوف، والخوف من الصفات الأنثوية، فالمرأة تخاف من أشياء كثيرة، فهى تخاف من الحاجة والفقر، وتخاف من أشياء أخرى كثيرة..

والرجل الواثق من نفسه لابد أنه سيشعر زوجته بالأمان من هذه النواحى وغيرها، والأمن والأمان هو ما ترجوه المرأة فى حياتها كلها.

● لا تتردد فى كلامك وقراراتك

التردد يمثل نوعاً من الضعف، فالشخص المتردد شخص أضعف من أن يتخذ قراراً ويتحمل نتائجه، بينما الشخص القوى فله القدرة على أن يتخذ القرار ولا يتردد بعده.

والتردد كذلك خوف، والخوف عدو للمرأة، لأنها كما قلنا لها مخاوف كثيرة، فكيف تخاف أنت وتزيد خوفها.. فلا تتردد فى قراراتك..

إذا كنت ذا رأى فكن ذا عزيمة

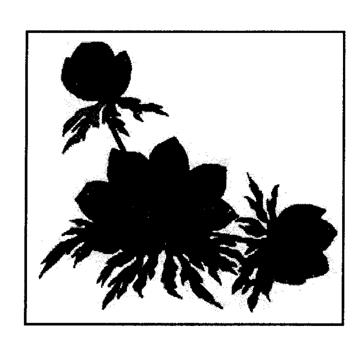
فإن فساد الرأى أن تتردد

وتذكر أن المرأة مترددة، فلا تكن أنت متردداً، كن أنت من يتخذ القرار، ويتحمل النتائج، لأن التردد يضيع العمل، ويذهب المجهود هباءً منثورًا.

ولا يعنى عدم التردد التهور والتسرع وعدم الدراسة للأمور، كلا إنه يعنى التفكير السديد فى الموضوع، ثم اتخاذ القرار وعدم التردد أكثر من مرة.

﴿فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ﴾ (آل عمران: ١٥٩)

ولا يعنى أيضاً عدم التردد الرجوع عن الأمر إن ظهر خطؤه واضحاً جلياً، أما الاحتمالات والتخمينات وما شابه ذلك، فلا يعتبر ذلك كله سبباً فى الرجوع فى القرارات.. فالعزم العزم ثم التوكل على الله.




فنون
الإتيكيت



فنـــــون الإتيكيت المتنوعة

ربما وقع البعض فى الحرج فى بعض المواقف مما يجعله يشعر بالأسى، وهذا نتيجة الجهل بفنون الإتيكيت، هذه الفنون التى ينبغى على كل رجل وكل سيدة، وكل شاب وكل فتاة أن يحيط بها علما.

ومازالت هذه الفنون حديث الرجال والنساء بصفة خاصة، ومع تطور وسائل الحياة الحديثة وتطور التكنولوچيا ودخولها فى عالم الطعام والشراب ازدادت الحاجة لفنون الإتيكيت من أجل تعامل أفضل مع الوسائل المستحدثة فى كل تلك الأمور.

كما أن المناسبات الخاصة كالخطوبة والزواج وبعض الاحتفالات الآن، أصبحت تحتاج لذوقيات خاصة، وأصبح لها فنونها التى ينبغى على كل من يحضرها أن يتعرف عليها،.. وستظل الحاجة للذوقيات بصفة عامة حاجة ضرورية للجنسين مادامت الحياة متجددة ومتطورة، وما دمنا مولعين بتغيير أنماط حياتنا، حيث أن من طبيعة الإنسان أنه يملّ القديم ويسعى للجديد..

ومع كل جديد فى وسائلنا المعاصرة، مع العلاقات بين الرجال والنساء ومراسم الاحتفالات وذوقيات التعامل والفنون المختلفة المسماة بفنون الإتيكيت نعيش هذه الصفحات المقبلة.

فنون الإتيكيت فى الضيافة

١ ـ إذا كنت (معزوماً) وحدك فلا تصطحب أحداً مهما كانت درجة قرابته منك، ولا تقل إن واحداً زيادة لن يؤثر، فلو فكَّر كل واحد مثلما فكرت لتضاعف عدد (المعازيم).

٢ ـ أن لا تتحدث فى المنزل المدعو فيه عن (عزومات) أخرى أفضل أو أرقى من (العزومة) الحالية.. حتى وإن كنت متأكداً من أن صاحب (العزومة) لن يسمعك..

فإن هذا ليس من الذوق، وقد يقوم أحد بتوصيل هذا الكلام، فيسمح للشيطان بأن يعمل عمله فى إفساد العلاقات بينكما.

٣ ـ وليس من (الإتيكيت) ولا من الذوق أن يتحدث صاحب (العزومة) عن غلاء الأسعار، وأنه قد تكلف كثيراً فى هذه المائدة.. إلخ

٤ ـ ومن (الإتيكيت) أن يقدم للضيوف قبل الطعام مشروباً، البعض يفضله مشروباً ساخناً، والبعض يفضله عصيراً بارداً.. وفى بعض الدول العربية يقدمون بعض الأنواع من الحلوى، ولكل عشيرة عاداتها وتقاليدها المتبعة، وبعد الطعام تقدم الفاكهة وبعض الحلويات.. وعند بعض الشعوب يعطرون (المعازيم) بعد الفراغ من الطعام وغسيل الأيدى.

٥ ـ يفضل استشارة (المدعوين) ـ عندما يكونون قليلى العدد ومن المقربين ـ يفضل استشارتهم فيما يفضلون من أنواع الطعام المختلفة، من أجل إرضاء أذواقهم.

فنون الإتيكيت بين المخطوبين

١ ـ حسن استقبال الخاطب والترحيب به، وأن تشعره المخطوبة وأهلها كأنه فى بيته، ولا يبدى الأهل امتعاضهم من زيارته.

٢ ـ أن يتودد الخاطب لأهل خطيبته، ويحترمهم، ويشعرهم كأنهم أهله، ويناديهم (بماما) و(عمى) تقديراً لهم.. وكذلك المخطوبة تحترم أهل خطيبها بنفس الطريقة، وتظهر اهتمامها بهم.

٣ - أن يهدى الخاطب لخطيبته بعض الهدايا التى تنفعها وتناسبها، وأن يراعى ظروف البيت فلا يتأخر عندهم لساعة متأخرة من الليل، حتى لا يتسبب لهم فى القلق والإحراج.

٤ - أن يحفظ الخاطب أسرار بيت خطيبته، ولا يخرجها لأحد من الناس مهما كانت صلة قرابته به. فحفظ الأسرار من الإيمان ومن شيم النبلاء.

٥ - إن قدر الله ولم تكتمل الخطوبة، فإن عليه أن يذكرها بالخير، ولا يتكلف فى ذكر عيوبها أمام الناس، ولا يعيب أهلها أمام أهله، وليتركها إن شاء بالمعروف كما دخل بالمعروف.

٦ - ومن الذوق بل والواجب أن ترد المخطوبة للخاطب ما اشتراه لها على أساس أنه جزء من المهر كالشبكة مثلاً، إن رفضت أن تستمر خطوبتها وقامت بفسخها لسبب من الأسباب.

فنون الإتيكيت فى الزيارات

١ - الاتصال تلفونياً قبل الزيارة

فقد يحدث ظروف معينة تجعل مستقبلك، فى وضع محرج، وعند اتصالك به قبل الزيارة قد يقوم بتأجيلها قليلاً حتى انتهاء مشاغله..

أو قد ينسى موعد الزيارة، وعند اتصالك به تذكره، فيكون على استعداد لاستقبالك.

٢ - احترس من مقالب الأطفال

فقد يدعوك الطفل لدخول المنزل، وأهل المنزل على غير استعداد لاستقبالك، فمثلاً قد تطرق الباب، وتسأل عن الأب فيقول لك الطفل: إنه موجود تفضل.. لكنه يكون غير موجود.. فلا تصدق كلام الأطفال.

٣ - لا تتحرك عن المكان الذى أجلسك فيه صاحب المنزل

فلا تجلس مثلاً على كرسى آخر إلا بإذنه؛ فقد تجلس على ذلك الكرسى

مثلاً فتكشف مكاناً فى الشقة لا يحب أن تراه.

٤ـ لا تعبث بأشياء لا تخصك

فقد تتناول مثلاً كتاباً على المنضدة التى أمامك فتطلع فيه على أسرار لا تخصك.. أو تفتح صفحة معينة فيكون قد كتب بها تعليقاً لا يحب أن تقرأه.. إلخ.

٥ـ لا تسترق السمع والبصر

فلا تتصنت على ما يدور من أحاديث بالبيت، ولا تنظر بزاوية لما يخفى عنك، ولتجعل نظرك لمحدثك الذى أمامك.

٦ـ أن لا تتدخل فى حياته الخاصة

فلا تتدخل فى شؤونه الخاصة بالمنزل، فالرجل هو سيد منزله، ولا يجوز لك أن تتدخل فيما يخصه، أو تقحم نفسك فى طريقة تعامله مع زوجته مثلاً.. ولا تبدى ملاحظاتك حول أسلوبه فى بيته، فقد لا يعجبه ما تقول.. وطالما لم يطلب منك شيئاً من هذا القبيل فلا تتفوه به، ومن حسن إسلام المرء تركه مالا يعنيه.

٧ـ لا تطلب مشروباً معيناً إلا إذا خيّرك صاحب البيت

فإذا عرض عليك مثلاً: شاى أو قهوة فلا تطلب مثلاً عصير ليمون، فقد لا يكون لديه ليمون. إنما عليك أن تختار مما عرضه عليك.. ومن الذوق أن تثنى على المشروب الذى يقدمه لك، حتى لو لم يعجبك..

٨ـ لا تبدِ التأفف أو الضيق من حرارة الجو أو برودته

فليس من الذوق أن تزور صديقاً مثلاً يسكن فى مكان عال فتتأفف من علو الدور الذى يقطنه، ثم تتأفف من حرارة الجو عنده أو برودته، لأنك بذلك تحمله هموماً فوق همومه، وتشعره بأن مكانه غير مريح، وقد لا يكون لديه مروحة أو تكييف فتسبب له الإحراج..

بل إنه من الكياسة أن تمتدح مسكنه، وتغض الطرف عن عيوبه. وتذكره بحسناته، وتبالغ فيها، حتى تشعره بالرضا، فيرتاح لزيارتك..

فنون الإتيكيت فى المواقف المحرجة

• عند العطس

ينبغى خفض الصوت بالعطاس، وأن يتجه بوجهه بعيداً عن من يخاطبه، وأن يتلقى العطاس بمنديل حتى لا يتطاير الرزاز الناتج منه فيؤذى غيره.

وينبغى أن يقول بعد العطاس: الحمد لله، وأن يرد عليه من يسمعه بقوله: يرحمكم الله، فيكون رد العاطس: «يهديكم ويصلح بالكم» أو يقول له: «يرحمنا ويرحمكم»

• عند التثاؤب

يحبذ أن يرد التثاؤب ما استطاع إلى ذلك سبيلا، فإن لم يستطع رده، فعليه أن يضع باطن يده اليمنى أو ظهر يده اليسرى على فمه، ويقول: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم. ولا يخرج صوتاً بالتثاؤب، حتى لا يسبب ضحك الآخرين، وضحك الشيطان عليه، لأن الرجل إذا تثاءب، فقال: ها، ها ضحك الشيطان منه.

• عند الزغطة

لدفع الزغطة يؤخذ نفس عميق من الأنف، ويكتم فتقف الزغطة فى الحال، وإذا كانت أثناء الطعام فلا يتكلم خلالها، ويشرب بعض الماء.

فنون الإتيكيت فى طريقة الأكل والشرب

* مضغ الأكل جيداً بدون صوت.
* عند الأكل بالخبز يستخدم ثلاثة أصابع فقط فى الطعام.
* يراعى الأكل من المكان القريب من الفرد «**وكل مما يليك**».
* عدم الكلام أثناء الأكل عندما يكون الفم ممتلئًا بالطعام.
* يراعى ألا يستند بيده على المائدة أثناء الطعام.

* يراعى طبعاً الأكل باليد اليمنى، وعند استخدام الشوكة والسكينة فمن العادات الغربية أن يأكلوا بالشمال حيث يمسكون بالشوكة فى اليد اليسرى، وبالسكينة فى اليد اليمنى، لكن عندنا نحن المسلمين لا يجوز الأكل باليد اليسرى، ومن ثم وجب مخالفتهم فى هذه النقطة بالذات.

وفى الحديث الشريف «**لا يأكل أحدكم بشماله ولا يشرب بشماله فإن الشيطان يأكل بشماله ويشرب بشماله**».

* طبعاً لا ننسى التسمية قبل الطعام والحمد لله بعده، وغسل اليد قبل الأكل وبعده، وغسل الفم كذلك.. وفى بعض المطاعم الراقية يقدمون فوطة حتى يتم مسح الفم بها برفق، أو توضع فقط على الشفتين لمسح الطعام، لكن طبعاً هذا لا يغنى عن الغسيل فيما بعد.

فنون الإتيكيت فى المناسبات الخاصة

• حفل الخطوبة

* يستحب أن يتقدم العريس للعروس وفى يده باقة من الورود، فيمنحها إياها كدليل على الحب والتقدير.

* أن يقوم العريس أولاً بإلباس الشبكة للعروس، ثم هى تلبسه الدبلة بعدها، مع ملاحظة ألا تكون دبلة الخطوبة بالنسبة للعريس مصنوعة من الذهب، حيث أن الذهب محرم على الرجال، والإسلام لا يجيز للرجل أن يلبس الذهب ولا أن يرتدى الحرير، بينما هما حلال للمرأة فقط.

* يصنع أهل العروس طعاماً لأهل العريس وأصدقائه، ويقدم لهم بعد إلباس الشبكة، وبعد تقديم المشروب.

* تلتقط أول صورة للعروسين مع والديهما تخليداً لذكرى اجتماع العائلتين معاً أول مرة، أو اعترافاً بحق الوالدين، لإبداء الشكر لهما، فهما سبب وجودنا فى الحياة بعد الله، وهما أشد الناس فرحاً بالعروس فى هذا اليوم. ويستحب بعدها أن تلتقط صورة تجمع العائلتين مع العروسين جميعاً لبث روح المحبة بين العائلتين.

* يستحب أن يكون عقد القران فى المسجد حتى وإن كانت حفلة الخطوبة فى أى مكان آخر.

* إذا كنت قد أعرت صديقك (العريس) بدلة الفرح، فلا تذكر ذلك أمام أحد الزملاء، خصوصاً فى حفل الخطوبة أو الزفاف.

كذلك بالنسبة للفتاة فإذا أعرت صديقتك فستان الخطوبة الذى هو (ملكك) فلا تحدثى بذلك أحداً من زميلاتك فى حفل الخطوبة، وكذلك فستان الزفاف.. حتى لا تتسببى للعروس فى الإحراج. وتذكرى أنه من الذوق أن لا تكثرى من وضع المحاذير للصديقة التى تريد أن ترتدى أو تستعير (فستانك)، ثم لا تمنى عليها بعد ذلك بقولك لها مثلاً: لقد أعطيتك فستانى أكثر من مرة.. إلخ.

* إذا قمت أنت باستعارة بدلة الفرح من أحد أصدقائك فلا تقم بعمل أى تعديلات عليها، كأن تقوم مثلاً بتقصيرها أو تضييقها أو نحو ذلك، إلا بإذن من صديقك.

والأولى إن لم تكن على مقاسك، فتقوم بإرجاعها له مباشرة، مع تقديم الشكر والتقدير، ولا تطلب منه أن تقوم بعمل أشياء معينة بها حتى تناسبك، فإن ذلك قد يحرجه فيوافق على ما تريد، رغم عدم رغبته فى أن تمتد إلى بدلته أى يد، بأى نوع من الإصلاح أو التعديل.

* لا تقم بأى جدال فى حفل الخطوبة أو الزفاف، مهما كنت محقاً فى قولك، فليس المجال مجال جدال، وتمتع بروح المرح مع أصدقائك فى ذلك اليوم ومع (العريس).

• فى عيد الأم

* تعليم الأولاد الصغار تقديم هدايا للأم، ولو تقديم وردة كدليل على الحب، وعلى معرفة وتقدير فضل الأم، وحتى يتعود ذلك الأبناء.

* لا ينس الخاطب تقديم هدية لأم خطيبته، وكذلك الخطيبة تقدم هدية لأم خطيبها، وذلك حتى تستمر المودة بين العائلتين وتزيد.

* تقديم هدايا للخالة التى ليس لها أولاد، أو المطلقة، أو التى لم تتزوج، تطييباً لخاطرها فى هذا اليوم.

* تقديم هدايا للمدرسات من قبل الطلاب، باعتبارهن فى وضع أمهات للتلاميذ، فهذا يدخل السرور عليهن، فيجب أن نعلم أولادنا أن يقدموا هدايا لمدرساتهم فى عيد الأم.

* لا يشترط أن تكون الهدية غالية الثمن، فالمهم تقديم هدية على قدر الاستطاعة. فالهدية دليل على الحب، والاعتراف بالجميل، وهى فى قيمتها المعنوية وليس المادية.

* تقوم المدارس والمؤسسات التربوية المختلفة بعمل حفل للأولاد بمناسبة عيد الأم، يتعلم فيها الأبناء فضل الأم وكيف يعاملونها، وما الواجب تجاهها.

فنون الإتيكيت فى أعياد الزواج

ينسى بعض الأزواج بعد مرور فترة على الزواج أشياء كثيرة كانوا يهتمون بها قبل الزواج، لكن الذى ينبغى ألا ينساه الأزواج خصوصاً أمران مهمان تهتم بهما الزوجات كثيراً، ولا تنساهما أى زوجة مهما حدث، وهذان هما:

١ ـ ميلاد الزوجة نفسها.　　　٢ ـ يوم الزواج.

فهل تتذكر يوم ميلاد زوجتك؟! بالطبع نعم، لكن هل تبدى به اهتماماً؟!!!

إن شراءك أى هدية لزوجتك فى هذا اليوم لهو أمر يبعث على السرور، ويجعلها أكثر حباً لك.. فاشتر راحتك بهدية بسيطة تقدمها لزوجتك فى عيد ميلادها.

ثم إياك إياك أن تنسى يوم زواجكما!! هذا اليوم الذى تنتظره الزوجة من العام للعام، وتعمل له ألف حساب، وهى تحب أن تذكرك به لتحتفلا به سوياً - هذا إن كانت تحبك ـ أما إن نسيت هى هذا اليوم، فهذا دليل على سوء العلاقة بينكما. فلا تنسها أيضاً فى هذا اليوم، ولكل أسرة تقاليد مختلفة فى الاحتفال بهذا اليوم.



وكذلك على الزوجة التى تحب زوجها أن لا تنسى بدورها يوم ميلاده، فتقدم له هدية يحبها فى ذلك اليوم!!

فنون الإتيكيت فى السبوع

* من السنة النبوية الشريفة عندما يكمل الطفل أسبوعاً، أن يصنع أهله طعاماً يدعى إليه الأهل والأصدقاء والأحباب، ويسمى هذا الطعام (عقيقة) وقد سمى كذلك حتى لا يعق الطفل والديه عندما يكبر، وحتى يطيعهما، ويفضل أن يذبح الأهل عن الولد الذكر (كبشاً)، وعن البنت (شاة)، وإن زيد عن ذلك فهو خير وبركة.

ثم يحلق شعر رأس الولد أو البنت ويوزن ويتصدق أهله بمقدار ميزانه ذهباً. وإن لم يشأ الأهل أن يحلقوا رأس المولود أو خافوا من حلقا فلا بأس، عليهم أن يقدروا وزنها بالتقريب، فيقولون مثلاً إن هذا الشعر تقريباً قد يزن (٢ جم) ويتصدقون بثمن (٢ جم) ذهباً للفقراء والمساكين.

* يدعو الحاضرون لأهل المولود بالدعاء المأثور «بورك فى الموهوب وشكرت الواهب، ورزقت بره، وبلغ أشده»

* يحذر من إعطاء الطفل المولود للأطفال الصغار، حتى لا يقع من أحدهم، أو يؤذى من طريقة حمل الطفل الصغير له. كذلك يحذر تقبيله فى الفم، حتى لا ينتقل له العدوى من أى من الناس الذى ربما يكون حاملاً لميكروب معين، لأن الرضيع يتأثر بسرعة بهذه العدوى التى ربما لا تظهر آثارها على الكبير.

* هدية المولود أمر هام وضرورى ولا يشترط فيها التكلف، لكنه يعد تعبيراً عن الفرحة به.

فنون الإتيكيت فى الأماكن العامة

* لا تخالف التعليمات المكتوبة والخاصة بالمكان الذى تزوره، فمثلاً إذا طلب عدم اصطحاب (كاميرا تصوير) مثلاً فلا تأخذها معك ولا تقم بالتصوير خلسة، فقد يعرضك ذلك للإحراج الشديد.

* قم بوضع أى شىء غير هام لديك فى سلة (المهملات) المخصصة لذلك، ولا تلقهِ هكذا فى أى مكان.. كذلك أعقاب السجائر وأعواد الثقاب وخلافه.

* لا تصطحب معك بعض الحيوانات الأليفة (كالكلب) مثلاً، فإن ذلك قد يؤذى بعض الزائرين الآخرين، وقد يسبب هرجاً خصوصاً مع الأطفال.

* ليس من (الإتيكيت) أن تدفع (بقشيشاً) لمقدم الخدمة لك، إلا إذا أحسست أنت من نفسك أنه قام بمجهود يزيد عن المجهود المعتاد، وقدم لك خدمة إضافية فعلاً..

لكن خلاف ذلك فلا تظن أنه من الواجب إعطاؤه مبلغاً إضافياً (بقشيشًا)، فإن صاحب المحل يضع مع الفاتورة رسم خدمة إضافية، حتى وإن لم يضعها علناً توضع ضمناً.

* تمتع بالهدوء إن كنت تجلس فى مكان هادىء، ولا ترفع صوتك بالمناقشة مع من يجلس معك، ولا تجعل من يجاورك يسمع حديثكما.

فن أدب الإتيكيت فى العزاء

* الذهاب فوراً لأداء واجب التعزية ويكون بالملابس الرسمية (بدلة مناسبة).

* إذا لم يستطع الذهاب لسبب قهرى، يبلغ بالتليفون أهل المتوفى، وعن سبب عدم مجيئه.

* يقوم هو نفسه بأخذ العزاء مع الناس فى أقارب زوجته المقربين، مشاركة منه معهم فى الحزن على المتوفى.

* يرسل تلغراف بصيغة العزاء - وهى صيغة معروفة ومحددة - لأهل المتوفى، حين يكون العزاء فى سفر، والمتوفى ليس من المقربين.

* بالنسبة للمرأة تذهب لتأدية واجب العزاء لنساء المتوفى، وتحذر من

أفعال الجاهليات اللاتى يصرخن ويولولن.

* لا يصطحب الأطفال الصغار فى العزاء مطلقاً، ويوضعون عند أحد الأقارب بعيداً عن جو الحزن فى العزاء.

* يستحب ملازمة أقرب الناس للمتوفى، ومساعدته، والوقوف بجانبه فى هذا اليوم، وفى العزاء يصنعون طعاماً للمعزين، يشارك فيه أهل القرية جميعاً.

فنون الإتيكيت فى العلاقات العامة

* عندما تلاقى صديقاً تبدأه بالسلام، وتناديه بأحب الأسماء إليه، وتكنيه إن كان يستحب ذلك، ولا تناده باسمه مجرداً، إلا إذا كانت علاقتكما تسمح بذلك. وعند السلام لا تضغط على يديه بشدة، فهذا يضايق بعض الناس، وكذلك لا تحضنه بقوة، وليكن تعاملك مع الناس بالرفق.

* لا ترفع صوتك كثيراً وأنت تتحدث مع الناس، وتكلم على قدر مسامعهم، وعلى قدر حاجتك للكلام، فلا تكن ثرثاراً.. وإذا شعرت من محدثك بأنه مشغول فأقصر الكلام ودعه يذهب لحال سبيله، حتى لا يقف معك مضطراً، ويؤجل مصالحه.

* إذا كنت تزور شخصاً لا يدخن وأنت من المدخنين فلا تدخن فى بيته، حتى لا تتسبب له فى الأذى.

* بالنسبة للفتاة فلا تضحك بصوت عال فى حضرة الأجانب عنها، ولا تكثر الكلام مع أصدقاء إخوتها البنين، ولا تكثر معهم الكلام فى التليفون. ولتتكلم على قدر الحاجة.

* لا تقل نكات تسخر فيها من فئات معينة، قد يكون أحدهم يجلس بينكم. فتتسبب فى إحراجه حينئذ، وتخير النكات البعيدة عن فئة الجالسين.

* لا تنتقد أحداً على الملأ فالنصيحة على الملأ فضيحة، وقدم نصيحتك بينك وبينه بصورة شخصية سرية، وبطريقة مهذبة مرضية، وقدم النقد له بعد أن تثنى على جوانب أخرى من شخصيته، كأن تقول له مثلاً لقد أحسنت صنع كذا وهى جميلة جداً، ولكن ذاك الشىء يحتاج إلى كذا وكذا، وتبدى اقتراحاتك.

* لا تقم بوضع أصبعك فى أنفك أمام الناس، وتخلص من عادة تنظيف الأذن أمام الغير، هذه الأمور يجب أن لا نفعلها أمام الناس. وتخلص من عاداتك السيئة الأخرى.

* لا تحاول إحراج غيرك عند حديثه أمام غيره، كأن تقول له مثلاً: هذا الكلام ليس كما تقول إنما هو كذا وكذا.. أو تسمع منه نكتة مثلاً فتقول له: (قديمة).. وغير ذلك من الأمور مما يتسبب فى إحراج بعض الناس، وأنت قد تعرف أن فلانًا يحرج بصورة أكثر من غيره فيجب أن تراعى مشاعره.

* عند زيارة المريض لا تطل الزيارة، ولا تذكر فى حضرته أحداً قد مات بنفس مرضه، وعليك أن تبشره بمن كان مريضاً بنفس المرض ثم عوفى وشفاه الله.

وتحاول قدر المستطاع أن ترفع من روحه المعنوية بكلام طيب، وتطمئنه بالشفاء، وبأنك تراه اليوم أحسن من السابق.

* لا تتصنت على المكالمات الهاتفية لإخوتك فى المنزل، أو لأولادك.. إلخ.

* إذا كان لديك ضيوف فى المنزل ثم جاءك بعض الأصحاب فيتم تقديم الأصحاب للضيوف أولاً..

* يتم تقديم الشخص الأصغر سناً للأكبر سناً، ويقدم كذلك الشخص الغير معروف للشخص المعروف.

* عند دخولك المنزل قد تفاجأ بشخص يريد الخروج، فالأولى عدم مزاحمته، انتظر حتى يخرج هو أولاً، ثم تقدم أنت بالدخول، والأولى أن يلقى عليك السلام.

* عند دخولك المنزل فسلّم على أهلك بتحية الإسلام، واذكر الله عند الطعام، عند ذلك يخرج الشيطان مولياً، فقد خسر المبيت عندكم وخسر العشاء.

* إذا تصادف دخولك المنزل مع دخول فتاة أو امرأة، فإما أن تصعد السلم أولاً، وتسرع لتسمح لها بالصعود خلفك من غير أن تتعطل. أو تسمح لها بالصعود أولاً ثم تنتظر قليلاً حتى تصعد مقداراً مناسباً، ثم تصعد أنت بعدها حتى لا تكون

خلفها مباشرة.

* عند انتظار المصعد (الأسانسير) تقدم السيدات أولاً للركوب، ثم الرجال. إن وجدت فتاة وحدها أو امرأة وحدها. فلا تركب معها، ولتصعد هى أولاً، ثم لتصعد أنت فى (المصعد) بعد هبوطه.

* لا تسمح لأطفالك باللعب وحرية الحركة فى بيوت الأصدقاء عند زيارتهم، أو بيوت الجيران، ولا تسمح لهم بالضوضاء المزعجة فى ساعة متأخرة من الليل، حتى لا تؤذى جيرانك.

* عند وقوفك فى طابور معين فلا تتخطَّ الآخرين، واحترم دورك، ولا تتحايل على الواقفين فتتقدم أمام أحدهم.

* قم بشكر كل من أسدى إليك خدمة معينة، حتى وإن كان ذلك من صميم عمله، فشكر مقدم الخدمة من أصول اللياقة وفى الحديث الشريف «**من لا يشكر الناس لا يشكر الله**»

* وفى المكالمات الهاتفية لا تتكلم وأنت تمضغ اللبان، ولا وأنت تأكل، أو تتسلى ببعض المسليات (كاللب) مثلاً.. ولا تنه أنت المكالمة حين يكون هو الذى طلبك.

* اكتب قائمة بأسماء المدير والزملاء فى العمل والأصدقاء والمقربين ومن تحبهم، ثم اتصل بمن تحب منهم لتهنئه بالمناسبات العامة، كالأعياد مثلاً.

* إذا دعوت شخصاً للزيارة، أو للغذاء مثلاً، فلا تجلسه وحده لفترة طويلة وتنشغل عنه، قدم له مشروباً، ثم تحدث معه، وإن كنت مشغولاً بشىء ضرورى فدعه مثلاً يشاهد التلفاز أو يستمع إلى شىء أنت تعرف أنه يحبه (مباراة كرة قدم مثلاً).

* لا تدعُ اثنين أنت تعرف أنهما لا يتفقان أو لا يرتاح أحدهما للآخر، وادعُ من تعرف صداقتهما سوياً.

* إذا كنت مصاباً بنزلة برد فلا تحتضن الشخص الذى تقابله، حتى لا تنقل إليه عدوى (الأنفلونزا) إن كنت مصاباً بها، ولا تجلس مع أناس فى أماكن مغلقة.

* لا تَعِب الطعام الذى تصنعه حماتك، ولا تذكر الطعام الذى كانت تصنعه والدتك أمامها، وكذلك الأمر مع الزوجة. فليس من الذوق أن تقول أمامها مثلاً «إن ماما تصنع طعاماً لا يستطيع غيرها أن يصنع مثله»، بل على العكس يجب أن تجامل حماتك، فتذكر محاسن صنعتها للطعام، وحسن طعمه.. إلخ.

* لا تنسَ أن تزور والدك ووالدك فى بيت العائلة، أنت وأسرتك مرة أسبوعياً على الأقل، وتعود أولادك على السؤال عنهم دوماً.

* أن تتفضل بالقيام ليجلس مكانك رجل عاجز أو امرأة تحمل طفلاً أو شيخ كبير مسن.. وذلك فى المواصلات العامة رحمة منك بهم..

وتذكر أن ذلك من الذوقيات العامة التى نسيها كثير من الناس اليوم، ومع ذلك فهى خير كبير وثواب عظيم. وفى الحديث الشريف: «**والراحمون يرحمهم الرحمن**».

* إذا كنت مدعواً فى بيت صديق لك، فلا تستخدم التليفون بدون استئذانه، ومن الأفضل عدم استخدامه مطلقاً، لأنك بذلك تكلفه تكاليف هو فى غنى عنها..

ولا تكلفه كأن تطلب مكالمة (خارج المحافظة) مثلاً، ولا تتكلم مكالمة محلية طويلة، فهذا ليس من الذوق.

* لا تكن متلقياً فقط للمكالمات التليفونية، فليس من الذوق أن يسأل عنك الأصدقاء فى كل مرة، ولا تكلف نفسك مرة فى أن تتصل بهم أنت، وتسأل عنهم..

وإذا كانت لك حاجة عند أحد الأصدقاء، فلا تقل له: اتصل بى الساعة كذا حتى نذهب سوياً مثلا، ولكن ينبغى عليك أن تتصل أنت به.

* أن تسرع فى تقديم المشروب المناسب لضيفك، ولا تتأخر فى تقديمه، حتى لا يقلق الضيف، أو يشعر بعدم ارتياحك لمجيئه. ولا تظهر قلقك من زيارته بالنظر بين الحين والآخر فى الساعة التى فى يدك أو فى ساعة الحائط.

* لا تقاطع ضيفك عندما يتحدث، فدعه حتى يكمل حديثه ويحكى لك ما يريد، ثم بعد انتهائه من الحديث، فتفضل بالكلام.

* عندما تدخل بيتاً جديداً لصديقك فابتدر بقول: ما شاء الله لا قوة إلا بالله، وقل: اللهم بارك له فى داره. وكذلك نفس القول إذا رأيت عنده شيئاً جديدًا، أو وجدته رُزق برزق جديد (عمل جديد) مثلاً لم يكن لديه من قبل.

حركات يجب تجنبها ليست من الإتيكيت

• النظرات الغير لائقة

ليس من الذوقيات النظر لبعض الناس شزراً، أو بنوع من الاحتقار، مهما كان بيننا وبينهم، وفى الحديث الشريف:

«بحسب امرىء من الشر أن يحقر أخاه المسلم»

يعنى هذه النظرة يعتبرها الإسلام ذنباً كبيراً، وإنما عظيماً، فلا تنظر ولا تنظرى لغيرك مهما يكن نظرة احتقار أو استهزاء أو سخرية..

• الابتسامة الصفراء

إن الابتسامة المشرقة التى تخلق من القلب لها وقع كبير جداً على النفوس، وتبعث السرور فى نفس المبتسم وغيره ممن يتلقون هذه الابتسامة.

أما إذا كانت الابتسامة مصطنعة جوفاء، فإنها تعرف لأنها تفتقد الروح والمصداقية، أما الابتسامة الصفراء فهى نوع من العقاب النفسى للشخص الآخر، وهى غير مرغوبة، وليست كذلك من الذوقيات فى شىء، فتجنب هذه الابتسامة مهما كانت ظروفك النفسية، ولا تتعامل بها مع غيرك ممن تختلف معهم.

• الغمز واللمز

حركات الغمز واللمز بخصوص شخص معين حركات سيئة، ولا يتصف بها أهل المروءات، لأنها تورث العداوة بين الناس، وتجعل الشخص نفسه يرث الخديعة والمكر والصفات الأخرى السيئة.

* لا تسمح لأطفالك باللعب وحرية الحركة فى بيوت الأصدقاء عند زيارتهم، أو بيوت الجيران، ولا تسمح لهم بالضوضاء المزعجة فى ساعة متأخرة من الليل، حتى لا تؤذى جيرانك.

* عند وقوفك فى طابور معين فلا تتخطَّ الآخرين، واحترم دورك، ولا تتحايل على الواقفين فتتقدم أمام أحدهم.

* قم بشكر كل من أسدى إليك خدمة معينة، حتى وإن كان ذلك من صميم عمله، فشكر مقدم الخدمة من أصول اللياقة وفى الحديث الشريف «**من لا يشكر الناس لا يشكر الله**»

* وفى المكالمات الهاتفية لا تتكلم وأنت تمضغ اللبان، ولا وأنت تأكل، أو تتسلى ببعض المسليات (كاللب) مثلاً.. ولا تنه أنت المكالمة حين يكون هو الذى طلبك.

* اكتب قائمة بأسماء المدير والزملاء فى العمل والأصدقاء والمقربين ومن تحبهم، ثم اتصل بمن تحب منهم لتهنئه بالمناسبات العامة، كالأعياد مثلاً.

* إذا دعوت شخصاً للزيارة، أو للغذاء مثلاً، فلا تجلسه وحده لفترة طويلة وتتشغل عنه، قدم له مشروباً، ثم تحدث معه، وإن كنت مشغولاً بشىء ضرورى فدعه مثلاً يشاهد التلفاز أو يستمع إلى شىء أنت تعرف أنه يحبه (مباراة كرة قدم مثلاً).

* لا تدعُ اثنين أنت تعرف أنهما لا يتفقان أو لا يرتاح أحدهما للآخر، وادعُ من تعرف صداقتهما سوياً.

* إذا كنت مصاباً بنزلة برد فلا تحتضن الشخص الذى تقابله، حتى لا تنقل إليه عدوى (الأنفلونزا) إن كنت مصاباً بها، ولا تجلس مع أناس فى أماكن مغلقة.

* لا تَعِب الطعام الذى تصنعه حماتك، ولا تذكر الطعام الذى كانت تصنعه والدتك أمامها، وكذلك الأمر مع الزوجة. فليس من الذوق أن تقول أمامها مثلاً «إن ماما تصنع طعاماً لا يستطيع غيرها أن يصنع مثله»، بل على العكس يجب أن تجامل حماتك، فتذكر محاسن صنعتها للطعام، وحسن طعمه.. إلخ.



* لا تنسَ أن تزور والدتك ووالدك فى بيت العـائلة، أنت وأسـرتك مـرة أسبوعياً على الأقل، وتعود أولادك على السؤال عنهم دوماً.

* أن تتفضل بالقيام ليجلس مكانك رجل عاجز أو امرأة تحمل طفلاً أو شيخ كبير مسن.. وذلك فى المواصلات العامة رحمة منك بهم..

وتذكر أن ذلك من الذوقيات العامة التى نسيها كثير من الناس اليوم، ومع ذلك فهى خير كبير وثواب عظيم. وفى الحديث الشريف: «**والراحمون يرحمهم الرحمن**».

* إذا كنت مدعواً فى بيت صديق لك، فلا تستخدم التليفون بدون استئذانه، ومن الأفضل عدم استخدامه مطلقاً، لأنك بذلك تكلفه تكاليف هو فى غنى عنها..

ولا تكلفه كأن تطلب مكالمة (خارج المحافظة) مثلاً، ولا تتكلم مكالمة محلية طويلة، فهذا ليس من الذوق.

* لا تكن متلقياً فقط للمكالمات التليفونية، فليس من الذوق أن يسأل عنك الأصدقاء فى كل مرة، ولا تكلف نفسك مرة فى أن تتصل بهم أنت، وتسأل عنهم..

وإذا كانت لك حاجة عند أحد الأصدقاء، فلا تقل له: اتصل بى الساعة كذا حتى نذهب سوياً مثلا، ولكن ينبغى عليك أن تتصل أنت به.

* أن تسرع فى تقديم المشروب المناسب لضيفك، ولا تتأخر فى تقديمه، حتى لا يقلق الضيف، أو يشعر بعدم ارتياحك لمجيئه. ولا تظهر قلقك من زيارته بالنظر بين الحين والآخر فى الساعة التى فى يدك أو فى ساعة الحائط.

* لا تقاطع ضيفك عندما يتحدث، فدعه حتى يكمل حديثه ويحكى لك ما يريد، ثم بعد انتهائه من الحديث، فتفضل بالكلام.

* عندما تدخل بيتاً جديداً لصديقك فابتدر بقول: ما شاء الله لا قوة إلا بالله، وقل: اللهم بارك له فى داره. وكذلك نفس القول إذا رأيت عنده شيئاً جديدًا، أو وجدته رُزق برزق جديد (عمل جديد) مثلاً لم يكن لديه من قبل.

حركات يجب تجنبها ليست من الإتيكيت

• النظرات الغير لائقة

ليس من الذوقيات النظر لبعض الناس شزراً، أو بنوع من الاحتقار، مهما كان بيننا وبينهم، وفى الحديث الشريف:

«بحسب امرىء من الشر أن يحقر أخاه المسلم»

يعنى هذه النظرة يعتبرها الإسلام ذنباً كبيراً، وإنما عظيماً، فلا تنظر ولا تنظرى لغيرك مهما يكن نظرة احتقار أو استهزاء أو سخرية..

• الإبتسامة الصفراء

إن الابتسامة المشرقة التى تخلق من القلب لها وقع كبير جداً على النفوس، وتبعث السرور فى نفس المبتسم وغيره ممن يتلقون هذه الابتسامة.

أما إذا كانت الابتسامة مصطنعة جوفاء، فإنها تعرف لأنها تفتقد الروح والمصداقية، أما الابتسامة الصفراء فهى نوع من العقاب النفسى للشخص الآخر، وهى غير مرغوبة، وليست كذلك من الذوقيات فى شىء، فتجنب هذه الابتسامة مهما كانت ظروفك النفسية، ولا تتعامل بها مع غيرك ممن تختلف معهم.

• الغمز واللمز

حركات الغمز واللمز بخصوص شخص معين حركات سيئة، ولا يتصف بها أهل المروءات، لأنها تورث العداوة بين الناس، وتجعل الشخص نفسه يرث الخديعة والمكر والصفات الأخرى السيئة.



فهرس الكتاب

رقم الإيداع ٢١٧٨ / ٢٠٠٣